

SECRETS *de l'*ART PERDU *de la* PRIÈRE

*Se pourrait-il que nos plus profondes souffrances nous révèlent la
clef d'une forme puissante de prière perdue il y a 17 siècles ?
Que pouvons-nous apprendre aujourd'hui de l'extraordinaire
secret de nos traditions les plus chères ?*

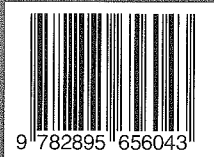
« DES FORCES MAGNIFIQUES ET SAUVAGES EXISTENT EN NOUS. » PAR ces mots, le mystique saint François a décrit ce que les anciennes traditions croyaient être la force la plus puissante de l'Univers — le pouvoir de la prière. Pendant plus de 20 ans, Gregg Braden a cherché des preuves d'une forme oubliée de prière, égarée au profit de l'Occident après les révisions de la Bible à la naissance de l'Église chrétienne. Dans les années 1990, il a trouvé et documenté cette forme de prière dont on se sert encore dans les monastères éloignés du Tibet central. Il a aussi constaté qu'on la pratiquait lors de rites sacrés dans les plateaux élevés du Sud-ouest américain.

Dans cet ouvrage, Braden décrit cette ancienne forme de prière, qui n'a ni mots ni expressions extérieures. Puis, à travers des concepts n'ayant jamais encore été publiés, il nous amène dans un voyage d'exploration de ce que nos expériences les plus intimes nous révèlent à propos de nos plus profondes croyances. Se servant d'études de cas et de récits personnels, Braden explore la sagesse de ces secrets intemporels, ainsi que le pouvoir qui nous attend tous... juste au-delà de notre plus grande souffrance...

ISBN 978-2-89565-604-3



www.AdA-inc.com
info@AdA-inc.com



9 782895 656043

SECRETS *de* L'ART PERDU *de la* PRIÈRE

Le pouvoir caché
de la beauté,
de la bénédiction,
de la sagesse
et de la souffrance

GREGG BRADEN

L'auteur à succès de
Le code Dieu et *L'effet Isaïe*



SHOUT
SHARE **IT**

Copyright © 2006 Gregg Braden
Titre original anglais : Secrets of the Lost Mode of Prayer
Copyright © 2007 Éditions AdA Inc. pour la traduction française
Cette publication est publiée en accord avec Hay House, Inc.
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme
que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à www.hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet
Traduction : Renée Thivierge
Révision linguistique : Caroline Bourgault-Côté
Révision : Suzanne Turcotte, Nancy Coulombe
Design de la couverture et de l'intérieur : Amy Rose Szalkiewicz
Photos et Illustrations de l'intérieur : Gregg Braden et www.photos.com
Graphisme : Matthieu Fortin
ISBN 978-2-89565-604-3
Première impression : 2008
Dépôt légal : 2008
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.
1385, boul. Lionel-Boulet
Varennnes, Québec, Canada, J3X 1P7
Téléphone : 450-929-0296
Télécopieur : 450-929-0220
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.
France : D.G. Diffusion
Z.I. des Bogues
31750 Escalquens - France
Téléphone : 05.61.00.09.99
Suisse : Transat - 23.42.77.40
Belgique : D.G. Diffusion - 05.61.00.09.99

Imprimé en Chine

Participation de la SODEC.



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du
Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités
d'édition.
Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion
SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Braden, Gregg

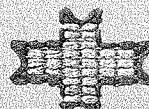
Secrets de l'art perdu de la prière : le pouvoir caché de la beauté, de la bénédiction, de
la sagesse et de la souffrance

Traduction de: Secrets of the lost mode of prayer.

ISBN 978-2-89565-604-3

1. Prière. 2. Prière - Histoire. I. Titre.

BL560.B7214 2008 204'.3 C2007-941904-6



*Ce livre est destiné à ceux qui cherchent la
réconfort face à la peur et à l'incertitude de ce
monde. Dans ces moments, où les souffrances de
la vie pénètrent jusqu'aux profondeurs cachées de
votre âme, je vous invite à entrer dans le refuge de
la beauté, de la bénédiction, de notre art perdu de
la prière, et dans la profonde sagesse sur laquelle
chacun d'eux repose. C'est ici que vous pouvez
trouver du sens dans l'inexpliqué, et la force qui
vous guide vers la torréfaction d'un autre jour.*





Table des matières

Introduction ix

Chapitre 1 : *Le premier secret* :

Notre art perdu de la prière 1

Chapitre 2 : *Le deuxième secret* :

La souffrance est le guide,
la sagesse est la leçon 39

Chapitre 3 : *Le troisième secret* :

La bénédiction est la délivrance 87

Chapitre 4 : *Le quatrième secret* :

La beauté est ce qui transforme 131

Chapitre 5 : *Le cinquième secret* :

Créer vos propres prières 159

Notes de fin de texte 187

À propos de l'auteur 194



Introduction

« DES FORCES MAGNIFIQUES ET SAUVAGES EXISTENT EN NOUS ».

PAR CES PAROLES, SAINT FRANÇOIS D'ASSISE A DÉCRIT LE MYSTÈRE ET LE POUVOIR QUI VIVENT EN CHAQUE HOMME, CHAQUE FEMME, ET CHAQUE ENFANT NÉS EN CE MONDE. LE POÈTE SOUFÎ – RUMI –, DÉCRIT DE FAÇON PLUS APPROFONDIE L'AMPLEUR DE CE POUVOIR, EN LE COMPARANT À UN AVIRON MAGNIFIQUE QUI NOUS PROPULSE À TRAVERS LA VIE. « S'IL VOUS ACCEPTEZ MES ENSEIGNEMENTS, ET QUE VOUS CONNECTEZ VOTRE ÂME À CET AVIRON, COMMENCEZ-IL, LE POUVOIR CRÉATEUR DE L'UNIVERS PÉNÉTRERA VOTRE ÊTRE D'UNE SOURCE, NON PAS EXTÉRIEURE À VOS MEMBRES, MAIS PLUTÔT D'UN ROYAUME SACRÉ QUI VIT EN NOUS »¹.

Par le langage de la poésie, Rumi et saint François expriment une notion qui se situe au-delà de l'expérience évidente de notre univers quotidien. S'exprimant dans les termes utilisés à leur époque, ils nous rappellent ce que les Anciens nommaient la plus grande force de l'Univers — le pouvoir qui nous unit au cosmos. Aujourd'hui, nous reconnaissons ce pouvoir, sous forme de « prière ». Précisant sa pensée, saint François a simplement dit : « Le résultat de la prière est la vie ». La prière nous apporte la vie, dit-il, car elle « irrigue la terre et le cœur ».

Le pont vers notre passé

X La connaissance est le pont qui nous rattache à tous ceux qui nous ont précédés. De civilisation en civilisation et de vie en vie, nous ajoutons aux histoires individuelles qui deviennent notre histoire collective. Peu importe la manière avec laquelle nous préservons les informations du passé, les paroles de ces récits ne sont pas beaucoup plus que des « données », jusqu'à ce que nous leur attribuions une signification. C'est la façon dont nous appliquons nos connaissances à notre passé qui devient la sagesse de notre présent.

Par exemple, pendant des milliers d'années, nos prédécesseurs ont préservé le savoir de la prière, son mode de fonctionnement, et la façon dont nous pouvons l'utiliser dans notre vie. Dans des temples

gigantesques et des tombes dérobées aux regards, à travers un langage et des coutumes qui ont très peu changé depuis plus de 5000 ans, nos ancêtres ont préservé la puissante maîtrise de la prière. Mais il ne faut pas chercher ce secret dans les paroles des prières elles-mêmes. Tout comme la puissance d'un programme informatique vaut beaucoup plus que son langage de programmation, nous devons creuser plus profondément pour réaliser le véritable pouvoir que nous réserve la prière.

C'est peut-être précisément ce pouvoir que le mystique Georges Gurdjieff a découvert en résultat d'une vie consacrée à chercher la vérité. Après avoir passé des années à la recherche d'anciens indices qui l'amènèrent d'un temple à un village et d'un maître à un autre, il a fini par se retrouver dans un monastère secret dissimulé dans les montagnes du Moyen-Orient. À cet endroit, un grand maître lui a offert les mots d'encouragement qui ont donné une valeur à sa quête. « Vous venez maintenant de découvrir les conditions par lesquelles le désir de votre cœur peut devenir la réalité de votre être. » Je ne peux m'empêcher de croire que la prière fait partie des conditions que Gurdjieff a découvertes.

Pour déclencher en nous ce que saint François a appelé les « forces magnifiques et sauvages », et découvrir les conditions qui concrétisent le désir de notre cœur, nous devons comprendre notre relation avec nous-même, avec notre monde, et avec

Dieu. Par les mots de notre passé, on nous apporte les connaissances nécessaires pour accomplir cela. Dans son livre, *Le prophète*, Kahlil Gibran nous rappelle qu'on ne peut pas nous enseigner des choses que l'on connaît déjà. « Nul homme ne peut vous révéler quoi que ce soit qui ne sommeille déjà dans l'aube de votre connaissance », déclare-t-il. Il paraît très logique que nous tenions déjà caché en nous le pouvoir de communiquer avec la force responsable de notre existence ! Mais pour y arriver, il nous faut découvrir qui nous sommes vraiment.

Les deux questions universelles

On a déjà demandé à l'anthropologue pionnier Louis Leakey, pourquoi son travail, qui consistait à découvrir la preuve la plus ancienne de l'existence humaine, était si important. Il a répondu : « Si nous ne comprenons pas qui nous sommes et d'où nous venons, je ne pense pas que nous puissions vraiment avancer ». Je crois qu'il y a beaucoup de vrai dans ces paroles de Leakey — tellement que la majeure partie de ma vie adulte a tourné autour de ma quête du savoir de nous-mêmes, de qui nous sommes, et comment la connaissance de notre passé peut nous aider à être de meilleures personnes, et à créer un monde meilleur.

À l'exception de l'Antarctique, ma recherche dans le mystère de notre passé m'a conduit sur chaque continent de la planète. D'immenses cités

comme Le Caire et Bangkok à des villages éloignés du Pérou et de la Bolivie, des anciens monastères des montagnes himalayennes du Tibet aux temples hindous du Népal, pendant la période où j'ai été confronté à chaque culture, un seul thème a émergé : les êtres humains de ce monde sont prêts à vivre quelque chose de plus que la souffrance et l'incertitude qui ont défini leur vie pendant une si grande partie du 20^e siècle. Ils sont prêts pour la paix et la promesse d'un meilleur lendemain.

Aussi différentes que nos cultures et nos façons de vivre puissent paraître de l'extérieur, derrière les apparences, nous cherchons tous la même chose — un pays que nous puissions habiter en toute fierté, des moyens de pourvoir aux besoins de nos familles, et un meilleur avenir pour nous-mêmes et pour nos enfants. Parallèlement, des gens de toutes les cultures me posent constamment deux questions, soit directement ou par l'intermédiaire de traducteurs. La première est simplement : « Qu'est-ce qui arrive à notre monde ? » La deuxième est : « Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses ? » Les réponses aux deux questions paraissent être tissées dans une simple conception qui lie les traditions modernes de la prière avec les plus anciennes et les plus chères traditions spirituelles de notre passé.



Il y a quatre cents ans, dans les plateaux élevés du Sud-ouest américain, les gardiens de la grande sagesse des familles Navajo ont été mis à l'épreuve par la terre, la nature, et les tribus environnantes. À cause des situations extrêmes que la sécheresse, la chaleur intense et la disette ont créées dans leur société, les Navajos se sont rendu compte qu'ils devaient harnacher la puissance de leur souffrance *intérieure* pour endurer les rudes conditions de leur monde *extérieur*. C'était ce qu'il leur fallait apprendre pour survivre.

Reconnaissant que les épreuves de la vie les avaient poussés dans les profondeurs de leurs plus grandes souffrances, ils ont aussi découvert que les mêmes épreuves leur avaient révélé leurs plus grandes forces. Pour assurer leur survie, ils ont dû se plonger dans les défis de la vie, sans se perdre dans ces expériences. Il leur a fallu trouver un « point d'ancrage » en eux-mêmes — une croyance qui leur procurait la force intérieure nécessaire pour endurer leurs épreuves — ainsi que l'assurance de jours meilleurs. De ce lieu de pouvoir, ils ont acquis la confiance nécessaire pour prendre des risques, transformer leur vie, et donner un sens à leur univers.

De nos jours, nos vies ne sont peut-être pas si différentes de celles de ces braves individus qui ont parcouru les hauts plateaux désertiques du sud-ouest américain, plusieurs siècles avant la création de notre pays. Même si le paysage s'est modifié, et que les circonstances ont changé, nous nous trouvons encore dans des situations qui ébranlent les fondations de nos croyances, éprouvent les limites de nos sensibilités, et nous mettent au défi de nous élever au-dessus de ce qui nous blesse. Dans un monde que beaucoup décrivent comme « battant de l'aile », ponctué par des actes insensés de haine, un nombre record de relations ratées, des foyers brisés, et des conditions qui menacent la survie de sociétés entières, nous devons relever le défi de trouver un moyen de vivre chaque jour dans la paix, la joie, et le sens de l'ordre.

Avec une éloquence caractéristique de la sagesse ancienne, les traditions Navajo décrivent une façon de voir la vie qui place la responsabilité de notre bonheur ou de notre souffrance entièrement sur nos épaules. Une prière a été préservée sous le vocable de *Prière de la beauté* ; le choix exact des termes varie de document à document, et de récit à récit ; néanmoins, il est possible de communiquer l'essence de cette prière en trois lignes concises. En seulement 20 mots, les Anciens Navajos communiquent une sagesse raffinée, nous rappelant le lien entre nos

univers intérieur et extérieur, rapport que la science moderne n'a reconnu que tout récemment.

Cette prière est composée de trois concepts ; chaque phrase présentant une vision de notre pouvoir de modifier la chimie de notre corps pour influencer les possibilités quantiques de notre monde. Dans leur forme la plus simple, les paroles de la prière parlent d'elles-mêmes. Les Navahos disent « Nizhoni-goo bil iina », des mots qui se traduisent de près par :

*La beauté avec laquelle tu vis,
La beauté par laquelle tu vis,
La beauté sur laquelle tu fondes ta vie.²*

xvi

À travers les mots d'un auteur oublié il y a bien longtemps, la simplicité de cette prière nous redonne de l'espoir, alors que tout le reste semble avoir échoué. Mais la *Prière de la beauté* est beaucoup plus que de simples mots. Dans sa simplicité repose la solution de l'un des plus grands mystères de l'humanité : comment pouvons-nous survivre aux souffrances de la vie ? Plutôt que de ne prendre aucun risque et d'éprouver de la répugnance à vivre des situations qui rendent chaque journée significative, le pouvoir de la beauté et de la prière nous permet d'accéder directement à notre expérience, sachant que toutes nos souffrances ne sont que temporaires. Par la prière de

la beauté, le peuple Navajo a, depuis longtemps, trouvé force, confort, et moyen de traiter avec les souffrances de notre monde.

Quels secrets des traditions comme celles des Navahos du Sud-ouest américain, celles des moines et des religieuses du Tibet, ou d'autres encore, ont-elles su préserver, alors qu'une grande partie du monde a dévié de notre relation avec la terre, avec chacun d'entre nous, et même avec un plus grand pouvoir ? Quelle est cette sagesse qu'ils connaissaient déjà à leur époque, qui pourrait nous aider à devenir de meilleures personnes afin de créer un meilleur monde que le nôtre ?

Souffrance, bénédiction, beauté et prière

xvii

Dissimulée dans la connaissance de nos pré-décesseurs, nous découvrons la sagesse qui donne du pouvoir à nos prières pour la guérison et la paix. Des écrits anciens des gnostiques et des esséniens, jusqu'aux traditions indigènes à travers les Amériques, on reconnaît que la souffrance, la bénédiction, et la beauté sont les clefs pour survivre à nos plus grandes épreuves. La prière est le langage qui nous permet d'appliquer les leçons de nos expériences aux situations de notre vie.

De ce point de vue, la « sagesse » et la « souffrance » sont deux extrêmes de la même expérience. Elles sont le commencement et la fin d'un même

cycle. La souffrance est notre sentiment initial, notre réaction instinctive à la perte, la déception, ou à une nouvelle qui nous émeut et nous bouleverse. La sagesse est l'expression de rémission de notre douleur. Lorsque nous découvrons de nouvelles significations aux expériences douloureuses, nous transformons notre douleur en sagesse. La bénédiction, la beauté et la prière sont les outils de notre changement.

Le révérend Samuel Shoemaker, visionnaire chrétien du vingtième siècle, a décrit en une simple phrase poétique – bien plus complexe qu'elle ne le paraît – le pouvoir que possède la prière pour créer des changements : « Il est possible que la prière ne change pas les choses pour vous, dit-il, mais il est certain qu'elle *vous change* pour les choses. » Même s'il nous est impossible de reculer dans le temps pour annuler la principale raison de notre douleur, nous avons le pouvoir de transformer notre perception de la perte d'êtres chers, de nos émotions face aux promesses brisées, et des déceptions de la vie. Ce faisant, nous ouvrons la porte pour avancer résolument vers la guérison des souvenirs, même les plus douloureux.

Si nous ne comprenons pas la relation entre la sagesse et la souffrance, notre endurance de la douleur peut paraître insensée – même cruelle – et peut se continuer, étant donné que le cycle

de la douleur demeure ouvert. Mais comment pouvons-nous nous retirer de la douleur de la vie assez longtemps pour trouver la sagesse dans nos expériences ? Quand nous sommes déstabilisés par une perte, une confiance trahie, ou une trahison impensable quelques heures ou quelques instants plus tôt, comment pouvons-nous nous réfugier de nos émotions assez longtemps pour pouvoir ressentir quelque chose d'autre ? C'est là que survient le pouvoir de la bénédiction.

La bénédiction est le soulagement

Le mot « bénédiction » est le secret ancien qui nous soulage de la blessure de la vie assez longtemps pour la remplacer par un autre sentiment. Quand nous bénissons les gens ou les choses qui nous ont blessé, nous suspendons temporairement le cycle de la douleur. Que cette suspension dure une nanoseconde ou une journée entière ne fait pas de différence. Quel que soit le laps de temps, durant la bénédiction une porte s'ouvre pour que nous commençons notre guérison et continuions notre vie. Ce qui est essentiel est que, pendant un certain temps, nous soyons libérés de notre douleur pendant une période assez longue pour permettre à quelque chose d'autre d'entrer

dans notre cœur et dans notre esprit. Ce quelque chose est le pouvoir de la « beauté ».

La beauté est ce qui transforme

Les traditions les plus anciennes et les plus sacrées nous rappellent qu'il y a de la beauté dans toutes choses, indépendamment de notre façon de les interpréter dans notre vie quotidienne. La beauté est déjà créée, et est toujours présente. Alors que nous pouvons modifier ce qui nous entoure, créer de nouvelles relations, et nous déplacer vers de nouveaux lieux pour plaire à nos idées toujours changeantes d'équilibre et d'harmonie, les composantes de base qui habitent une telle beauté sont déjà présentes.

Au-delà de la gratitude pour ce qui est simplement agréable à nos yeux, les traditions de la sagesse décrivent la beauté comme une *expérience* qui touche aussi notre cœur, notre esprit et notre âme. Par notre habileté à percevoir la beauté dans les « plus misérables » moments de la vie, nous pouvons nous élever assez longtemps pour donner une nouvelle signification à notre souffrance. Ainsi, la beauté est un déclencheur qui nous lance dans une nouvelle perspective. Mais la clef, c'est que cette beauté semble endormie jusqu'à ce que nous lui portions attention.

La beauté ne s'éveille que lorsque nous l'invitons dans notre vie.

Notre mode de prière, disparu

Nous vivons dans un univers d'expériences qui défient nos sensibilités et nous poussent vers les limites de ce que nous pouvons accepter en tant que personnes rationnelles et aimantes. Devant la guerre et le génocide au-delà de nos frontières, et la haine basée sur nos différences dans nos propres communautés, comment pouvons-nous ressentir des émotions comme la paix et la guérison ? Manifestement, nous devons trouver un moyen de briser le cycle de la douleur-souffrance-colère-haine si nous voulons transcender nos conditions de vie.

Dans le langage de leur époque, les anciennes traditions nous ont légué des instructions précises pour faire exactement cela ! Leurs paroles nous rappellent que la « vie » n'est rien de plus, ni rien de moins, qu'un miroir de ce que nous sommes devenus intérieurement. La clef pour faire l'expérience, dans notre vie, de la beauté, tout comme de la douleur, repose uniquement dans notre habileté à *devenir* ces qualités, chaque moment de chaque jour. Une masse grandissante de preuves scientifiques accordent de plus en plus de crédibilité à une telle sagesse, et au rôle puissant que joue chacun de nous

pour contribuer à la guérison ou à la souffrance de notre monde.

Vers la fin du 20^e siècle, des expériences ont confirmé que nous sommes baignés dans un champ d'énergie qui nous rattache tous aux événements de notre monde. Attribuant des noms divers à ce champ d'énergie, allant de l'Hologramme Quantique à l'Esprit de Dieu, la recherche a démontré que c'est cette énergie qui transporte les croyances et les prières qui sont créées *en* nous, vers le monde *autour* de nous. Autant la science que la tradition ancienne suggèrent la même chose : nous devons *incarner* dans notre vie les mêmes conditions que nous souhaitons expérimenter dans notre monde. Le moyen précis pour accomplir cela se trouve dans les *instructions pour l'art perdu de la prière*, caché dans certains des lieux qui sont toujours, aujourd'hui, les plus isolés et les plus éloignés sur notre terre.

Au printemps 1998, j'ai eu l'honneur de faire office de facilitateur dans un pèlerinage de 22 jours, dans les monastères du Tibet central, pour trouver des preuves d'une prière ancienne et oubliée – le langage qui parle au Champ qui unit toutes choses. Les moines et les religieuses qui vivent à cet endroit ont communiqué les instructions pour un art de la prière en grande partie perdu au profit de l'Occident, près les révisions de la Bible, lors de la naissance

de l'Église chrétienne, au quatrième siècle³. Pré-servé depuis des siècles dans les textes et les traditions des habitants des hauteurs du monde, l'art perdu de la prière ne comporte ni mots ni expressions extérieures. Il est uniquement fondé sur le sentiment.

Plus précisément, il nous invite à nous sentir comme si notre prière avait déjà été exaucée, plutôt que d'avoir l'impression d'être impuissants et indigents en demandant de l'aide à une source supérieure. Ces dernières années, des études ont démontré que c'est la véritable qualité de sentiment qui, de fait, « parle » au Champ qui nous unit au monde. Par des prières fondées sur le sentiment, nous nous donnons le pouvoir de prendre part à la guérison de notre vie et de nos relations, aussi bien que de nos corps et de notre monde.

Pour agir comme les anges...

Dans l'utilisation de ce mode de prière, la clef est de reconnaître le pouvoir caché de la beauté, de la bénédiction, de la sagesse et de la douleur. Chacune d'elles joue un rôle nécessaire puisqu'elle fait partie d'un plus grand cycle qui nous permet de ressentir, d'apprendre, de soulager, et de transcender les plus grandes douleurs de la vie. Dans les mots d'un scribe anonyme rapportant les enseignements de Jésus, il y a près de 2000 ans, il nous est rappelé que le

pouvoir de transformer notre monde, de même que tous les obstacles qui nous séparent de ce pouvoir, vit en nous. Cet auteur affirme tout simplement : « La chose la plus difficile de toutes (pour un être humain) c'est de penser les pensées des anges... et d'agir comme le font les anges⁴ ».

La prière est le langage de Dieu et des anges. C'est aussi le langage qui nous a été donné pour guérir les souffrances de la vie avec sagesse, beauté, et grâce. Que nous apprenions le pouvoir de la prière par l'Internet d'aujourd'hui, ou sur un parchemin du siècle premier, le message demeure le même. Le plus grand défi de notre vie, c'est peut-être d'accepter notre habileté à utiliser un tel langage universel. Mais il ne faut pas oublier que c'est la source de notre plus grande force. Quand nous savons, hors de tout doute, que nous parlons *déjà* le langage du sentiment de la prière, nous éveillons cette partie de nous qui ne peut jamais être volée ou perdue, ni nous être retirée. C'est le secret de l'art perdu de la prière.

— Gregg Braden
Taos, Nouveau-Mexique





Chapitre un

LE PREMIER SECRET : NOTRE ART PERDU DE LA PRIÈRE

La force qui a créé les inimaginables splendeurs et les incroyables horreurs a trouvé refuge en nous, et elle suivra nos ordres.

— Sainte Catherine de Sienne

IL Y A QUELQUE CHOSE « QUI EXISTE ». JUSTE AU-DELÀ DE NOS PERCEPTIONS DE NOTRE MONDE QUOTIDIEN, IL Y A UNE PRÉSENCE, OU UNE FORCE, À LA FOIS MYSTÉRIEUSE ET RÉCONFORTANTE. NOUS EN PARLONS. NOUS LA RESSENTONS. NOUS Y CROYONS, ET NOUS LA PRIONS, PEUT-ÊTRE SANS MÊME COMPRENDRE EXACTEMENT CE QU'ELLE EST !

Lui attribuant différents noms, variant de la Toile de la création à l'Esprit de Dieu, les traditions anciennes connaissaient l'existence de cette présence. Ils savaient aussi comment l'appliquer dans leurs vies. Dans le langage de leur époque, ils ont laissé des instructions à leurs successeurs, décrivant comment nous pouvons utiliser cette force invisible pour guérir nos corps et nos relations, et apporter la paix dans le monde. Maintenant, nous savons que le langage réunit ces trois éléments dans un mode « perdu » de prière.

2 Mais contrairement aux prières traditionnelles dont nous avons pu nous servir par le passé, dans cette technique de prière, les mots sont absents. Elle se fonde sur le langage silencieux de l'émotion humaine. Elle nous invite à ressentir de la gratitude et à reconnaître la valeur de ce qui nous est offert, *comme si nos prières étaient déjà exaucées*. D'après les Anciens, cette qualité de sentiment nous faisait accéder directement au pouvoir de la création : l'Esprit de Dieu.

Au 20^e siècle, la science moderne a peut-être redécouvert l'esprit de Dieu en tant que champ d'énergie, différent de toute autre forme d'énergie. Il semble qu'elle se situe partout et toujours, et qu'elle ait existé depuis le commencement des temps. Reconnu mondialement comme le père de la physique quantique, Max Planck a déclaré que l'existence du Champ suggère qu'une intelligence

exceptionnelle est responsable de notre monde physique. « Derrière cette force, nous devons présumer l'existence d'un esprit conscient et intelligent ». Il a conclu en disant tout simplement : « Cet esprit est la matrice de toute chose »¹. Y référant par d'autres termes comme : le Champ de l'unité, des études contemporaines ont démontré que la matrice de Planck est, de fait, dotée d'intelligence. Tout comme les Anciens l'ont suggéré, le Champ réagit à l'émotion humaine !

Indépendamment du nom que nous lui attribuons, ou de la façon dont la science et la religion le définissent, il est évident qu'il existe quelque chose — une force, un champ, une présence — qui agit comme un « grand aimant » qui nous attire constamment les uns vers les autres, et nous rattache à une puissance supérieure. Connaissant l'existence d'une telle force, il nous paraît tout à fait logique de pouvoir communiquer avec elle de façon significative et utile dans notre vie. En fin de compte, nous découvrirons peut-être que le même pouvoir qui guérit nos plus profondes souffrances et crée la paix entre les nations détient la clef de notre survie comme espèce.

On croit que le recensement réalisé à l'échelle mondiale en 2000 constitue, de mémoire d'homme, la comptabilisation la plus exacte de l'Histoire de notre monde. Parmi les statistiques incontestables que l'enquête a révélées sur notre



famille mondiale, et probablement l'élément le plus révélateur, il y a notre impression presque universelle, qu'il y a un but à notre présence ici, et que nous ne sommes pas seuls. Plus de 95 pour-cent de la population mondiale croient en l'existence d'une force supérieure. De ce nombre, plus de la moitié désignent cette puissance par le nom de *Dieu*.

La question à se poser maintenant, c'est moins de savoir si ce quelque chose « existe », mais beaucoup plus ce que ce « quelque chose » signifie dans notre vie. Comment pouvons-nous parler à la puissance supérieure en laquelle tant d'entre nous croyons ? Les mêmes traditions qui décrivaient les secrets de la nature il y a des milliers d'années ont aussi répondu à cette question. Comme vous pouvez le deviner, on retrouve le langage qui nous rattache à Dieu dans une expérience très commune que nous partageons tous. C'est l'expérience de nos sentiments et de nos émotions.

Lorsque nous mettons l'accent sur une certaine qualité de sentiment dans nos cœurs, nous utilisons en fait le mode de prière en grande partie oublié depuis les édits des textes bibliques du quatrième siècle dont on parle beaucoup maintenant. La clef pour utiliser notre sentiment comme langage de prière est simplement de comprendre comment fonctionne la prière. Dans les

sanctuaires les plus éloignés et les plus isolés, encore sur Terre aujourd'hui — ceux que la civilisation moderne a le moins perturbés —, nous découvrons quelques-uns des exemples les mieux préservés de notre mode de communication avec cette présence en laquelle croient 95 pour cent d'entre nous.

Prier c'est ressentir

6 Ce que je venais juste d'entendre me donnait le vertige. La froideur du plancher de pierres sous mes genoux avait pénétré, à cause de l'humidité, les deux couches de vêtements que je portais ce matin-là. Dans le Plateau tibétain, l'été et l'hiver se croisent quotidiennement : l'été dans le plein soleil, en haute altitude; et l'hiver lorsque le soleil disparaissait derrière les sommets déchiquetés de l'Himalaya... ou derrière les murs élevés du temple, comme ceux qui m'entouraient. On aurait dit que rien ne séparait ma peau et les pierres anciennes du plancher sous mes genoux; j'étais pourtant incapable de partir. C'était là la raison pour laquelle j'avais invité 20 autres personnes à se joindre à moi dans un voyage qui nous avait menés à mi-chemin autour du monde. Ce jour-là, nous nous sommes retrouvés dans certains des lieux de connaissance les plus éloignés, les plus isolés, les plus magnifiques, et les plus sacrés

qui restent encore sur Terre : les monastères du Plateau tibétain.

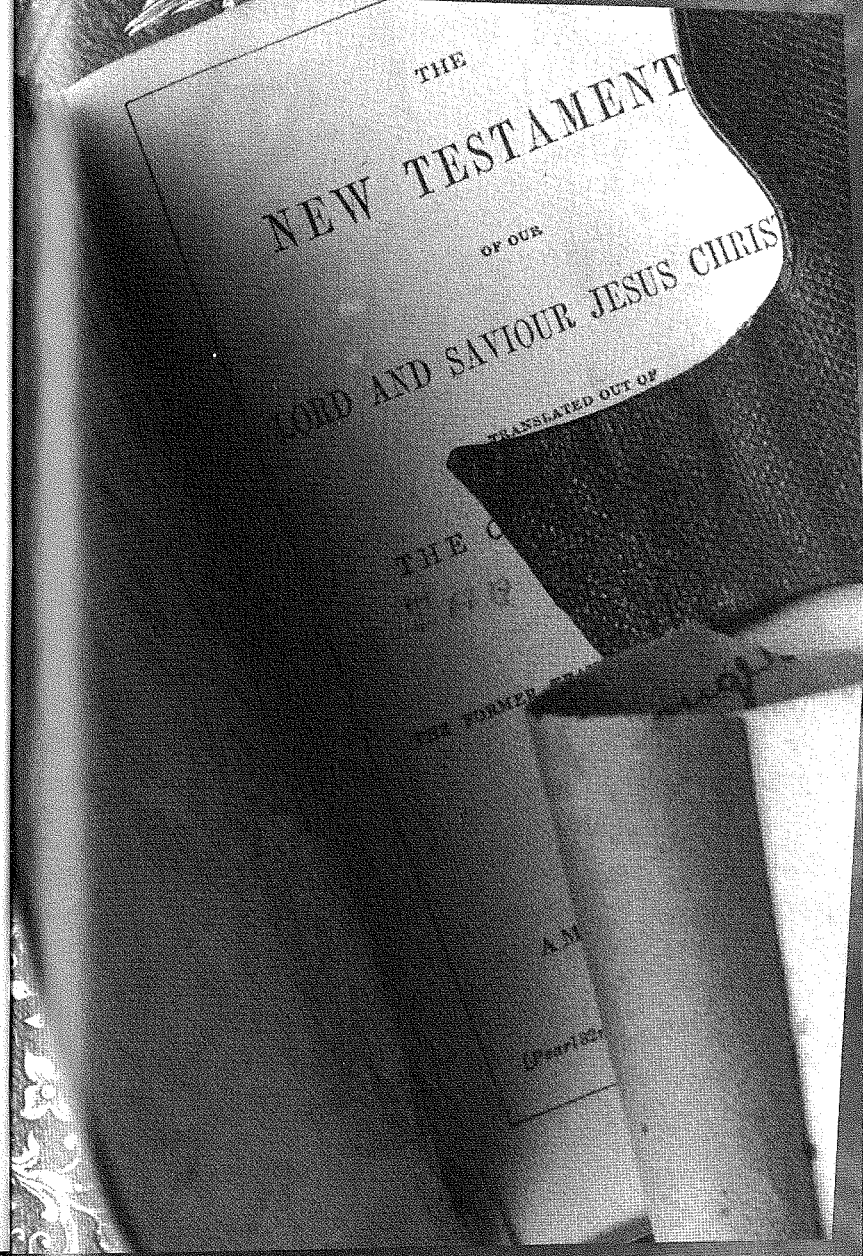
Pendant 14 jours, nous avons acclimaté nos corps à des altitudes de plus de 5000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Nous avons traversé une rivière glacée dans des péniches de bois taillées à la main. Nous avons été conduits pendant des heures, nous épiant les uns les autres au-dessus de nos masques chirurgicaux ; ceux-ci servaient de filtres contre la poussière qui flottait à travers les planches de notre vétuste autobus chinois. Même si l'autobus semblait aussi âgé que les temples eux-mêmes, notre traducteur m'avait assuré que ce n'était pas le cas ! Nous nous sommes cramponnés aux sièges qui nous entouraient, et même les uns aux autres. Nous nous sommes armés de courage au-dessus de ponts délavés et à travers des déserts sans route, nous avons été secoués de tous côtés, tout cela simplement pour finir par nous retrouver à cet endroit, à ce moment précis. Je songeais : *Aujourd'hui, il n'est pas question d'être au chaud. Aujourd'hui, c'est une journée de réponses.*

J'ai concentré mon attention en regardant directement dans les yeux de l'homme superbe et sans âge, assis en position de lotus devant moi : l'abbé du monastère. Avec l'aide de notre traducteur, je venais de lui poser la même question que j'avais posée à chaque moine et à chaque religieuse

que nous avons rencontrés pendant notre pèlerinage. « Quand nous vous voyons en train de prier, ai-je commencé, que faites-vous ? Quand nous vous voyons vous harmoniser et chanter pendant 14 et 16 heures par jour, quand nous voyons de l'extérieur les cloches, les tambours, les gongs, les carillons, les gestes et les mantras, que vous arrive-t-il intérieurement ? »

Alors que le traducteur nous communiquait la réponse de l'abbé, j'ai ressenti une puissante ondulation à travers tout mon corps, et je savais que c'était la raison de notre pèlerinage ici. « Vous n'avez jamais vu nos prières », a-t-il répondu, « car on ne peut voir la prière. » Ajustant ses lourds vêtements de laine sous ses pieds, l'abbé a continué : « Ce que vous avez vu, c'est ce que nous faisons pour créer le sentiment dans nos corps. *Le sentiment est la prière.* »

La limpidité de la réponse de l'abbé m'a étourdi. Ses paroles faisaient écho aux idées que les anciennes traditions gnostiques et chrétiennes avaient rapportées il y a plus de 2000 ans. Dans les premières traductions de l'Évangile selon saint Jean (par exemple chapitre 16, verset 24), nous sommes invités à donner du pouvoir à nos prières en *nous entourant* (sensation) de nos désirs réalisés, tout comme l'avait suggéré l'abbé : « Demandez sans motif caché et soyez *entouré par votre réponse* ». Pour que nos prières soient exaucées, nous devons transcender le doute qui accompagne souvent



la nature positive de notre désir. Suivant un bref enseignement sur le pouvoir de vaincre de telles polarités, les paroles de Jésus, rapportées dans la bibliothèque Nag Hammadi, nous rappellent que, lorsque nous agissons ainsi et ordonnons à la montagne : « Montagne, bouge ! », elle se déplacera.² Si la sagesse était aussi constante, et ce, sur d'aussi vastes périodes de temps, alors elle pourrait nous être utile, même aujourd'hui ! Utilisant un langage presque identique, autant l'abbé que mes parchemins décrivaient une forme de prière largement oubliée en Occident.

Les leçons sacrées du passé

La prière est peut-être l'une des expériences humaines les plus anciennes et les plus mystérieuses. C'est aussi l'une des plus personnelles. Même avant que le mot *prière* n'apparaisse dans les pratiques spirituelles, les plus anciens registres des traditions chrétiennes et gnostiques se servaient de mots comme *communion* pour décrire notre habileté à communiquer avec les forces invisibles de l'Univers. La prière est unique à chaque être qui en fait l'expérience. Certains estiment qu'il existe autant de façons différentes de prier que de gens qui prient !

Aujourd'hui, les chercheurs qui s'intéressent à la prière moderne ont défini quatre grandes

catégories qui, d'après eux, englobent nos nombreuses façons de prier. Sans ordre précis, ce sont : (1) les prières familières ou informelles ; (2) les prières de demande ; (3) les prières rituelles ; et (4) les prières méditatives³. D'après les chercheurs, quand nous prions, nous nous servons de l'un de ces quatre modes — ou d'une combinaison de ces modes.

Aussi bonnes que puissent être ces descriptions, et aussi efficace que puisse être chacune de ces formes de prière, cette liste n'inclut pas un cinquième mode de prière, qui a toujours existé. Celui-ci, le « mode perdu », est une prière fondée simplement sur le *sentiment*. Plutôt que se baser sur un sentiment d'impuissance qui nous mène souvent à demander l'assistance d'une puissance supérieure, la prière fondée sur le sentiment reconnaît notre habileté à communiquer avec la force intelligente en laquelle croient 95 pour cent d'entre nous, et elle reconnaît notre aptitude à participer aux résultats.

Sans aucune parole, sans que nos mains n'adoptent une position précise ou toute autre expression physique extérieure, ce mode de prière nous invite tout simplement à ressentir un sentiment puissant et sans équivoque, comme si nos prières avaient déjà été exaucées. Par ce « langage » intangible, nous participons à la guérison de nos corps, à l'abondance déversée sur nos amis et nos familles, et à la paix entre les nations.

Parfois il nous arrive d'observer des références à ce mode de prière, peut-être sans reconnaître leur véritable nature. Dans le Sud-ouest américain, par exemple, d'anciennes structures de pierres étaient créées par leurs bâtisseurs pour servir de « chapelles » : des lieux sacrés où il était possible de partager la sagesse et de prier. Ces constructions de pierres parfaitement circulaires qu'on connaissait comme des *kivas* étaient parfois submergées et enfouies profondément dans le sol. Sur les murs de certaines kivas, on avait gravé, incrusté et peint des indications sur la manière dont cette façon de prier était utilisée dans les traditions indigènes.

À l'intérieur des kivas restaurées de la région appelée « Four Corners » (Quatre coins) il y a des vestiges du plâtre de boue qui recouvrait, il y a longtemps, les structures de pierre. Délicatement gravées dans du stuc de terre cuite, nous pouvons toujours voir les images, bien qu'à peine visibles, de nuages pluvieux et d'éclairs planants au-dessus d'abondants champs de maïs. À d'autres endroits, les murs montrent des tracés qui donnent des indices sur la faune et la flore ; comme les élans et les cerfs que l'on retrouve en abondance dans les vallées. De cette façon, les artistes de l'époque ont consigné le secret du mode perdu de la prière.

Dans les lieux réservés à la prière, ceux qui priaient s'entouraient des images de ce qu'ils choisissaient de vivre ! Tout comme les scènes de miracles et de résurrection que nous voyons dans les temples ou les églises d'aujourd'hui, ces images inspiraient ceux qui priaient, contribuant au sentiment que leurs prières avaient été exaucées. Pour eux, la prière constituait une expérience qu'ils vivaient dans tout leur corps et qui impliquait tous leurs sens.

Prière de la « pluie »

Toutes mes incertitudes au sujet de ce principe sont disparues au début des années 1990. C'était l'époque d'une extrême sécheresse dans les hauts plateaux du nord du Nouveau-Mexique, et mon ami indigène David (ce n'est pas son vrai nom) m'avait invité à me rendre à un ancien cercle de pierres, pour « prier la pluie ». Après nous être rencontrés à un endroit prédéterminé, je l'ai suivi, tôt le matin, dans une randonnée à travers une vallée où il poussait plus de 100 000 acres de sauge des hauts plateaux. Après avoir marché pendant deux ou trois heures, notre périple nous a menés à un endroit où David s'était rendu à plusieurs reprises auparavant et qu'il connaissait très bien. C'était un cercle de terre cuite, fabriqué avec des pierres qui avaient été disposées en une



parfaite géométrie de lignes et de flèches, exactement comme la main du créateur de ce cercle les y avait disposées il y a longtemps.

— Où sommes-nous ? ai-je demandé.

— Voilà la raison de notre présence ici, a ri David. Ce cercle de pierres est un « cercle spirituel » (*medicine wheel*) qui s'est trouvé ici depuis aussi longtemps que mon peuple est capable de se souvenir. Il a continué : « En lui-même, le cercle n'a aucun pouvoir. Il sert de lieu de concentration pour celui qui invoque la prière. Vous pourriez le voir comme une carte routière — une carte entre les humains et les forces de ce monde ». Anticipant mes prochaines questions, David m'a expliqué comment on lui avait enseigné le langage de cette carte quand il était jeune garçon. « Aujourd'hui », dit-il, « je me déplacerai dans une voie ancienne qui mène à d'autres Univers. À partir de ces Univers, je ferai ce pour quoi je suis venu ici. Aujourd'hui, nous allons prier la pluie ».

15

Je n'étais pas préparé pour ce que j'ai vu ensuite. J'ai observé en silence, pendant que David enlevait ses souliers, avançait doucement, pieds nus dans le cercle, et honorait les quatre directions et tous ses ancêtres. Lentement, il a posé ses mains devant son visage en un geste de prière, il a fermé les yeux, et il s'est immobilisé. Oubliant la chaleur du soleil du midi du désert, sa respiration

s'est ralentie et est devenue à peine perceptible. Après seulement quelques moments, il a pris une profonde respiration, il a ouvert les yeux pour me regarder, et il a dit. « Partons. Notre travail est terminé ici ».

M'attendant à le voir danser ou à tout le moins entonner quelques chants, j'étais surpris de voir comment sa prière avait commencé, puis s'était terminée tout aussi rapidement. « Déjà ? » ai-je demandé. « Je croyais que tu allais prier *pour* de la pluie ! »

La réponse de David à ma question a constitué la clef qui a aidé tant de gens à comprendre ce type de prière. Alors qu'il était assis sur le sol pour lacer ses souliers, David a levé les yeux vers moi et a souri. « Non, a-t-il répondu. J'ai dit que je *prierai* la pluie. Si j'avais prié *pour* de la pluie, elle ne viendrait jamais ». Plus tard ce jour-là, David a expliqué la signification de cette déclaration.

Il a commencé à décrire comment les Anciens de son village avaient partagé avec lui les secrets de la prière quand il était un jeune garçon. « La clef », a-t-il expliqué, « c'est que si nous demandons que quelque chose *arrive*, nous donnons du pouvoir à ce que nous ne possédons pas. Les prières *pour* de la guérison donnent du pouvoir à la maladie. Des prières *pour* de la pluie donnent du pouvoir à la sécheresse. Si nous continuons à demander *pour* obtenir ces choses, cela ne donne

que plus de pouvoir aux choses que nous aimerions changer ».

Je réfléchis souvent aux paroles de David, et à ce qu'elles pourraient signifier dans nos vies d'aujourd'hui. Si nous prions *pour* obtenir la paix du monde, par exemple, alors que nous ressentons une terrible colère envers ceux qui nous menacent de guerre, ou même envers la guerre elle-même, il se peut que nous alimentions, par inadvertance, les conditions qui mènent à l'opposé de la paix ! Alors que la moitié des nations du monde sont maintenant engagées dans un conflit armé, je me demande souvent quel rôle peuvent jouer des millions de prières bien intentionnées *pour* la paix chaque jour, et comment une subtile modification dans la perspective pourrait transformer ce rôle.

Regardant à nouveau David, je lui ai demandé : « Si tu n'as pas prié *pour* la pluie, alors qu'as-tu fait ? »

— C'est simple, a-t-il répondu. J'ai commencé à avoir la *sensation* de ce que l'on ressent quand il pleut. J'ai éprouvé la sensation de la pluie avec mon corps, et le sentiment que je ressens quand je me tiens debout, pieds nus dans la boue, sur la place de notre village, et j'ai respiré l'odeur de la pluie sur les murs de terre de notre village, et j'ai ressenti l'impression qui vient en marchant

à travers les champs de maïs — hauts jusqu'à la poitrine, parce qu'il a tellement plu.

L'explication de David était très logique. Il engageait tous ses sens — les pouvoirs cachés de la pensée, des sentiments, et des émotions —, qui nous séparent de toutes les autres formes de vie — en plus des sens de l'odorat, de la vue, du goût et du toucher qui nous rattachent physiquement à ce qui nous entoure. Ce faisant, il se servait du langage puissant et ancien qui « parle » à la nature. C'est la partie suivante de son explication qui a touché mon esprit scientifique, aussi bien que mon cœur, et qui a vraiment résonné en moi.

18 Après avoir prié la pluie, il a expliqué comment des sentiments de remerciement et de reconnaissance complétaient les prières, comme les « amen » de la chrétienté. Mais plutôt que d'exprimer des remerciements pour ce qu'il avait créé, David m'a dit qu'il se sentait reconnaissant d'avoir l'occasion de participer à la création. « Par nos remerciements, nous honorons toutes les possibilités, en même temps que nous apportons à ce monde celles que nous choisissons. »

La recherche a démontré que c'est précisément ce sentiment de gratitude et de reconnaissance qui libère la chimie positive des puissantes hormones dans nos corps, et renforce notre système immunitaire. Ce sont ces changements

chimiques *en nous* que les effets quantiques transportent au-delà de notre corps par l'intermédiaire de la mystérieuse substance qui semble se rattacher à toute la création. Dans la simplicité d'un savoir offert il y a longtemps, David avait simplement partagé cette technologie intérieure sophistiquée, comme la sagesse de notre mode perdu de prière.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, je vous invite à essayer ce mode de prière pour vous-même. Réfléchissez à quelque chose dont vous voudriez faire l'expérience — n'importe quoi. Il peut s'agir de la guérison d'une condition physique pour vous ou quelqu'un d'autre, de l'abondance pour votre famille, ou de trouver la personne idéale pour partager votre vie. Quoi que vous pensiez, plutôt que de demander que cela se produise dans votre vie, ressentez que c'est déjà arrivé. Respirez profondément et ressentez la plénitude de votre prière exaucée dans chaque détail, sous toutes ces facettes.

19 Ensuite, ressentez de la reconnaissance pour l'état actuel de votre vie, maintenant que cette prière est exaucée. Notez l'aisance et le soulagement que cet acte de remerciement vous procure, plutôt que la nostalgie et le désir qui accompagnent une demande d'aide ! La subtile différence entre l'aisance et la nostalgie est la puissance qui sépare la *demande* de l'acte de *recevoir*.

Rêver dans l'Esprit de Dieu

Un nombre croissant de découvertes confirment maintenant une forme d'énergie auparavant non reconnue qui peut expliquer pourquoi des prières comme celle de David sont efficaces. Ce champ d'énergie subtil fonctionne différemment des types d'énergie que nous avons l'habitude de mesurer. Alors qu'elles ne sont pas entièrement électriques ou magnétiques, ces forces familières font partie du Champ unifié qui semble baigner toute la création. Étant donné que la conscience de ce Champ est un phénomène si nouveau, les savants doivent encore s'entendre pour lui trouver un nom. Dans les rapports de recherche et dans les livres, on en parle comme de l'hologramme quantique, et de l'Esprit de la nature, comme de l'Esprit de Dieu, et souvent simplement comme du « Champ ». Quel que soit le nom que nous lui attribuons, cette énergie semble être le canevas vivant sur lequel sont inscrits les événements de notre vie.

Pour aider à visualiser l'apparence d'un tel champ, les savants le décrivent souvent comme une toile tissée serrée qui constitue le tissu sous-jacent de la création — littéralement la couverture de l'Esprit de Dieu. Parmi les nombreuses manières de définir ce concept, il est, à mon avis, très utile de songer au Champ comme à de la « matière » qui vit dans le néant. Que nous observions

l'espace entre nous et une autre personne — ou, en fait, entre toute chose et toute autre — et que nous croyions que l'espace est vide, le Champ est là. Que nous pensions à l'espace entre le noyau et l'orbite d'un atome, dans les représentations traditionnelles d'un atome, ou aux vastes distances entre les étoiles et les galaxies qui nous paraissent vides, la taille de l'espace n'est pas importante. Dans le néant, le Champ est là.

La reconnaissance moderne de l'existence du Champ nous fournit maintenant un langage et un contexte pour donner un sens à la sagesse spirituelle dans les conversations scientifiques. Par exemple, on croit que le Champ est l'endroit auquel les Anciens se référaient pour parler du « paradis ». C'est l'endroit où se rendent les âmes au moment de la mort, où nous rêvons quand nous dormons, et le foyer de la conscience.

L'existence d'un champ d'énergie qui réunit l'ensemble de la création, transforme la manière dont la science a interprété notre monde depuis plus de 100 ans. Par suite du résultat des expériences⁴ réalisées en 1887 par les célèbres Michelson et Morley, les savants avaient conclu que les événements de notre monde ne sont pas rattachés — l'action d'une personne dans une partie du monde n'a aucun effet sur quelqu'un d'autre, dans une autre partie du monde. Maintenant, nous savons que c'est tout simplement erroné !

Par la couverture d'énergie qui baigne notre monde, nous sommes tous liés d'une façon que nous commençons tout juste à comprendre.

Le miroir qui ne ment pas

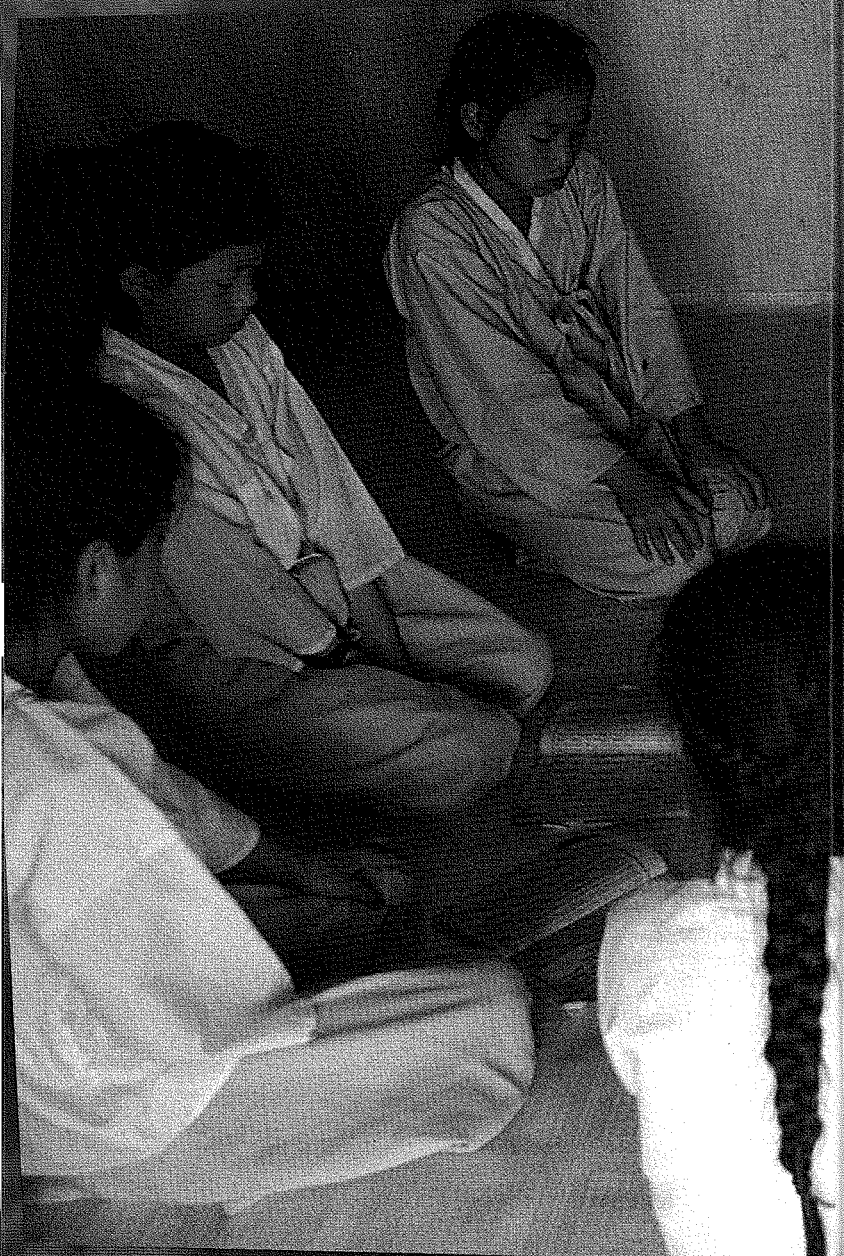
En plus de réunir toutes choses, les traditions anciennes suggèrent que le Champ nous procure une réflexion, *un miroir extérieur* de nos *expériences intérieures*. Substance pulsante, chatoyante, vivante, le Champ agit comme un mécanisme de rétroaction. À travers lui, la création reflète nos sentiments et nos pensées les plus intimes à travers nos relations, notre carrière, et notre santé. Dans le miroir, nous pouvons observer nos véritables croyances — et *non pas seulement ce que nous aimons penser que nous croyons!*

Pour aider à visualiser le fonctionnement de ce miroir, je me souviens parfois de l'eau « vivante » du film de science-fiction *The Abyss*. Cachée dans l'obscurité et les profondeurs inconnues du plancher océanique, une mystérieuse forme de vie se fait connaître à l'équipe abandonnée d'un vaisseau d'exploration en eaux profondes. (Ici, je serai bref et général, car je ne veux pas gâcher votre intérêt pour le film si vous ne l'avez pas déjà vu). L'énergie non physique de la présence étrange et surnaturelle doit s'exprimer à travers quelque chose de physique, et ainsi elle utilise le

médium le plus abondant à sa disposition au fond de l'océan : l'eau de mer. Comme un tube d'eau de mer intelligent et apparemment interminable, elle se fraie un chemin dans le vaisseau avarié, puis elle serpente jusque dans les corridors et à travers les portes jusqu'à ce qu'elle finisse par trouver les membres de l'équipage blottis les uns contre les autres dans une salle, essayant de conserver ce qui reste d'énergie à bord du vaisseau.

C'est ici qu'entre en scène le miroir. Alors que la forme de vie aquatique s'élève du plancher et une extrémité du tube regarde directement sur les visages de l'équipage au niveau des yeux, quelque chose de remarquable commence à se produire. Chaque fois qu'un membre d'équipage regarde l'extrémité du tube, l'objet reflète le visage de cette personne exactement comme elle apparaît à ce même moment. Quand le visage humain sourit, le tube d'eau sourit. Quand le visage humain rit, ce rire se réfléchit dans l'eau. Le tube ne juge absolument pas ce qui lui est montré, et il n'essaie pas d'aucune façon d'améliorer ou de modifier ce qui est là. Il ne fait que refléter à la personne devant lui ce qu'est cette personne à ce moment précis.

Apparemment, c'est ainsi que fonctionne le Champ de l'Esprit de Dieu, et cela inclut aussi bien le reflet de ce que nous sommes intérieurement, que ce que nous montrons extérieurement.



« Le sentiment est la prière », avait dit l'abbé tibétain, faisant le parallèle entre les enseignements des grands maîtres amérindiens, et les traditions chrétiennes et juives. J'ai songé : *Comme c'est puissant ! Comme c'est magnifique ! Comme c'est simple !* Le sentiment est le langage que l'Esprit de Dieu reconnaît. Le sentiment est le langage dont David s'est servi pour inviter la pluie dans le désert. Étant donné que tout ceci se produit de manière si honnête et si concrète, il est facile de comprendre pourquoi nous avons exagéré la complexité de ce principe. C'est aussi très facile de constater comment nous aurions pu ne jamais rien y comprendre.

25

La conscience crée !

Le Champ ne fait que réfléchir la qualité de nos sentiments comme les expériences de notre vie. Dans les mots d'une autre époque, des textes remontant à 2500 ans décrivent précisément ce type de sagesse, et indiquent aussi que ce concept est même beaucoup plus ancien que les pages sur lesquelles on l'a décrit. Par exemple, *The Essene Gospel of Peace* affirme : « Mes enfants, ne savez-vous pas que la Terre et tout ce qui y habite ne sont qu'un *reflet* du royaume du Père céleste ? [italique de l'auteur]⁵ ». Tout comme les ondes irradient à l'endroit où l'on jette une pierre dans une flaque

d'eau, nos pensées, nos sentiments, nos émotions, et nos croyances parfois inconsciemment, créent les « perturbations » dans le Champ qui devient le schéma directeur de notre vie.

Il est facile de ne pas tenir compte du pouvoir de ce principe étant donné l'économie de mots pour le décrire. Sans la lourdeur du jargon technique ou de l'argot scientifique, les Anciens ont rapporté une façon simple de comprendre comment les événements de la vie quotidienne sont directement liés à la qualité de nos sentiments. À travers la clarté de cette sagesse profonde, la responsabilité pour notre santé et pour la paix est reconnue comme étant au-delà du royaume des événements justifiés par la « chance », et par le « mauvais sort », pour être mis à notre portée.

Alors que l'idée d'un champ omniprésent d'intelligence n'a rien de nouveau, les physiciens modernes lui accordent maintenant plus de considération et de reconnaissance. C'est peut-être le renommé physicien de *Princeton University*, John Wheeler, Ph.D., contemporain d'Albert Einstein, qui a le mieux décrit la physique révolutionnaire d'une énergie qui nous rattache à toute la création. Je me souviens d'avoir lu une entrevue avec Wheeler en 2002, après qu'il se soit rétabli d'une grave maladie. Quand on lui a demandé vers quelle direction s'orienterait maintenant son travail, il a répondu que, d'après lui, sa maladie et

son rétablissement constituaient une occasion de résoudre quelque chose ; en effet, c'était le catalyseur qui l'invitait à se concentrer sur la seule question qu'il n'avait toujours pas su résoudre, depuis si longtemps.

« Quelle est cette question ? » a demandé l'interviewer. Wheeler a répondu qu'il avait projeté de consacrer sa vie à comprendre la relation entre la conscience et l'Univers. Dans le monde de la physique traditionnelle, cette affirmation, en elle-même, et par elle-même, est suffisante pour secouer les fondations de la théorie reconnue, et faire se retourner dans leurs tombes les théoriciens modernes ! Traditionnellement, on n'utilise pas dans la même phrase les concepts sur la conscience et ceux portant sur le tissu dont est fabriqué l'Univers.

Mais Wheeler ne s'est pas arrêté là. Pendant les années qui ont suivi, il a développé sa théorie, suggérant que la conscience est bien plus qu'un sous-produit de l'Univers. Il suggère que nous vivons dans un univers « participatif ». « Nous faisons partie d'un univers qui est une œuvre en cours d'élaboration », dit-il. « Nous sommes de minuscules parcelles de l'Univers qui se regarde lui-même et se construit lui-même ». Les répercussions des déclarations de Wheeler sont énormes. Dans le langage scientifique du 20^e siècle, il réitère

ce que les traditions anciennes ont formulé il y a des millénaires : c'est la conscience qui crée !

Lorsque nous jetons un coup d'œil dans le vide de l'Univers à la recherche de ses limites, ou dans le monde quantique de l'atome, chacun de nos actes y dépose quelque chose pour que nous puissions le voir. L'anticipation de la conscience qui s'attend à voir quelque chose — la *sensation* que quelque chose est là pour vous — constitue l'acte de création.

Dépassant la formulation de John Wheeler, un des savants les plus respectés du 20^e et maintenant du 21^e siècle, les textes anciens élaborent l'idée que nous créons en observant. Mais ils ajoutent un important — et souvent négligé — détail : ils suggèrent que c'est la qualité de nos croyances, *au moment où nous regardons*, qui détermine ce que crée notre conscience. En d'autres mots, si nous voyons nos corps et le monde à travers une lentille de séparation, de colère, de douleur et de haine, alors le miroir quantique nous renvoie ces qualités comme une colère dans nos familles, une maladie dans notre corps, et la guerre entre les nations. Si prier, c'est ressentir, comme David et l'abbé l'ont tous deux suggéré, alors quand nous prions *pour* que quelque chose arrive, en même temps que nous ressentons que quelque chose nous manque, nous finissons peut-être par nous dénier les bénédictions que nous espérons créer.

D'un autre côté, si nous sommes capables de nous percevoir dans une perspective d'unité, de reconnaissance, de sagesse, et d'amour, alors ce sont ces qualités que nous risquons de voir se réfléchir ; comme des familles et des communautés aimantes et d'un grand secours, et comme de la paix et de la coopération entre les nations. Imaginez les possibilités...

Se servir de nos connaissances

Ce principe d'un Univers neutre et participatif commence peut-être à répondre à la question que se posent tant de gens : « Si la prière est si puissante, alors pourquoi nous semble-t-il que plus nous prions pour la paix, par exemple, plus les événements semblent empirer ? » Sans idée reçue ou préjugés, est-il possible que ce que nous voyons comme un monde perturbé par le chaos soit tout simplement le Champ qui reflète notre croyance que la paix est absente — notre « S'il vous plaît, faites qu'il y ait de la paix à cet endroit » nous est renvoyé comme du chaos ? Si c'est vrai, alors la véritable bonne nouvelle, c'est que notre nouvelle compréhension du fonctionnement du miroir nous encourage à modifier ce que nous disons au Champ.

C'est pourquoi l'art perdu de la prière peut contribuer si puissamment à notre vie. Que nous parlions d'une relation durable, de l'emploi idéal, ou

de la guérison de la maladie, le principe est le même. On nous rappelle simplement que le « truc » sous-jacent à toute création est une essence malléable qui reflète ce que nous ressentons. Donc, quoi que nous choissions de créer, nous devons d'abord le ressentir comme s'il était réel. Si nous pouvons le ressentir dans notre coeur — non pas simplement y penser, mais aussi *vraiment le ressentir* — alors, c'est possible dans notre vie !

Par exemple, dans l'exemple de la paix, nous savons qu'elle existe toujours et qu'elle est présente quelque part. C'est la même chose quand on parle de santé et de bonheur ; ces états existent toujours quelque part, ou ont déjà existé, sous une forme ou une autre dans notre monde. La clef, c'est de mettre l'accent sur les qualités positives de notre expérience, voir le monde comme il est déjà, en ressentant reconnaissance et gratitude. En agissant ainsi, nous ouvrons la porte à une plus grande possibilité. Nous avons déjà vu ce qui se produit quand des millions de gens prient *pour* que la paix advienne en ce monde. Qu'arrivera-t-il si des millions de gens éprouvent des sentiments de gratitude et de reconnaissance pour la paix qui existe déjà ? Cela vaut certainement la peine d'essayer !

Alors que pour certaines personnes, c'est un moyen très peu conventionnel de penser à leur relation au monde, pour d'autres, c'est parfaitement harmonisé avec leurs croyances et leurs expériences passées. Les études scientifiques approuvent ces



principes et ont découvert que, lorsqu'on libère la tension dans un groupe par la méditation et la prière, les effets se font sentir au-delà du groupe immédiat.

En 1972, 24 villes des États-Unis, avec des populations de plus de 10,000 personnes, ont fait l'expérience de changements significatifs dans leur communauté quand aussi peu qu'un pour cent des gens (100 personnes) ont participé. Ces chiffres et des études similaires ont conduit à une étude historique, l'*International Peace Project* au Moyen-Orient, publiée dans *The Journal of Conflict Resolution* en 1988⁶ : durant la guerre entre Israël et le Liban au début des années 1980, des chercheurs ont formé un groupe de personnes à « ressentir » la paix dans leur corps plutôt que de simplement penser à la paix dans leur esprit, ou de prier pour que règne la paix.

Pendant des jours spécifiques du mois, à des moments déterminés de chaque journée, on avait posté ces gens dans des secteurs déchirés par la guerre au Moyen-Orient. Durant le créneau de temps où ils ressentaient la paix, les activités terroristes s'arrêtaient, les crimes contre la personne diminuaient, le nombre des visites à la salle d'urgence déclinait, et la quantité d'accidents de la circulation chutait. Quand les gens cessaient d'exprimer ces sentiments, les statistiques s'inversaient. Les études ont confirmé les premiers résultats : quand un petit pourcentage de la population réussissait à réaliser la paix en eux, cette paix se reflétait dans le monde autour d'eux.

Les découvertes ont tenu compte des jours de la semaine, des fêtes, et même des cycles lunaires, et les données étaient si constantes que les chercheurs étaient en mesure de préciser le nombre de personnes nécessaires pour partager l'expérience de la paix avant que celle-ci ne se réfléchisse dans leur monde. Ce nombre est la racine carrée d'un pour cent de la population. Cette formule produit des chiffres plus petits que prévu. Par exemple, dans une ville d'un million de personnes, le nombre d'individus requis est d'environ 100. Dans un univers de 6 milliards d'individus, il n'en faut que 8000 ! Ce nombre représente simplement le minimum nécessaire pour commencer le processus. Plus il y a de gens, plus la création d'un effet est rapide.

Alors que cette étude, et d'autres similaires, méritent, de toute évidence, qu'on les explore plus à fond, elles démontrent qu'il existe un effet qui dépasse la simple chance. La qualité de nos croyances les plus secrètes influence nettement la qualité de notre monde extérieur. De ce point de vue, on doit tout considérer, de la guérison de nos corps à la paix entre les nations, et de nos carrières aux échecs de nos mariages et à l'éclatement de nos familles; ce sont des reflets de nous-mêmes et de la signification que nous attribuons à nos expériences.

En plus de répondre à notre question précédente : « Que se passe-t-il dans le monde? », l'existence du *Champ d'Unité* nous invite à faire un pas de

plus. Combinée avec la connaissance de la prière fondée sur le sentiment, cette sagesse à la fois moderne et ancienne nous enseigne ce que nous pouvons faire pour améliorer les choses. Si le monde et nos corps reflètent nos pensées, nos sentiments, nos émotions et nos croyances, alors avec des nombres records de foyers brisés, de relations ratées, de pertes d'emplois, et de menaces de guerre, notre façon de nous sentir par rapport à notre monde prend encore plus d'importance que jamais auparavant.

Il est évident que si nous voulons que le miroir de notre monde réfléchisse des changements positifs et durables, nous devons donner de la matière au miroir. C'est la subtile, mais puissante relation entre le langage de la prière et l'Esprit de Dieu qui unit toutes les créatures. Plutôt que de faire plier le monde à nos désirs, la prière fondée sur le sentiment nous transforme. Nous cédon et le monde réfléchit spontanément nos améliorations.

Peut-être que cette vision est mieux résumée dans la simple affirmation du philosophe danois Soren Kierkegaard. « La prière ne change pas Dieu, mais elle transforme celui qui prie. » Donc comment transformons-nous la façon dont nous ressentons les souffrances de la vie ? C'est ici que débute vraiment le travail !

Le monde comme un miroir

Sans préjugés ni jugement, c'est le miroir spirituel de l'Esprit de Dieu qui nous réfléchit ce que nous sommes devenus dans nos pensées, nos sentiments, nos émotions et nos croyances. En d'autres mots, nos expériences intérieures de souffrance et de peur, tout comme celles de l'amour et de la compassion, deviennent le thème du type de relations que nous trouvons dans nos emplois et nos amitiés, aussi bien que dans l'expression de notre abondance, et même de notre santé. La clef dans cette façon de percevoir le monde, réside dans le fait que les choses que nous faisons dans notre vie, ce qui se voit de prime abord, ont moins d'impact que ce que nous devenons, l'expression de nos expériences intérieures à travers ce que nous faisons.

Par souci de clarté, voyons un exemple. Disons que vous ou une connaissance assistez à un atelier de spiritualité décrivant les principes intérieurs du sentiment, de l'émotion, et de la prière, et le rôle que ces expériences intérieures de paix jouent dans notre monde. En raison de circonstances imprévues, l'atelier se prolonge d'environ 30 minutes. Si vous sortez de la pièce comme un ouragan vers le parc de stationnement, avant même que les lumières et les portes ne s'ouvrent, et qu'en sortant de votre espace de



stationnement, vous effectuez un tête-à-queue par lequel vous frappez trois autres voitures, puis vous prenez l'autoroute à toute vitesse, mettant en danger votre vie et celle des autres en faisant une embardée pour prendre la sortie parce que vous êtes en retard à un rallié pour la paix, alors vous n'avez rien compris !

Il est possible qu'en connaissant ce miroir subtil mais puissant, nous puissions donner un sens à ce que nous semblons expérimenter dans le monde d'aujourd'hui. De ce point de vue, ce que nous décrivent les films, les médias, et le monde qui nous entoure n'est qu'un reflet des croyances que nous avons entretenues *par le passé* dans nos familles, nos foyers, et nos communautés.

De façon similaire, les puissants exemples d'amour, de compassion, et de dévouement que nous pouvons observer devant la guerre ou des désastres naturels, représentent bien plus que de simples gestes de la part de quelques personnes qui déploient des efforts humanitaires dans ces régions. Ces exemples reflètent le meilleur de ce qui est possible quand nous trouvons une façon de voir au-delà de la souffrance que la vie nous montre. Le pouvoir de reconnaître le monde comme un reflet de nos croyances, c'est que, s'il est vrai qu'une telle relation existe, elle doit être efficace autant lorsque nous croyons à la guérison, que lorsque nous croyons à la destruction. Ainsi, nous faisons tous partie du changement que nous aimerions voir dans notre monde. La clef se trouve dans la reconnaissance du langage du changement !



Chapitre deux

LE DEUXIÈME SECRET :
LA SOUFFRANCE EST LE GUIDE,
LA SAGESSE EST LA LEÇON

*Si vous permettez à ce que vous avez à l'intérieur
de vous de s'exprimer, vous serez sauvé. Si
vous ne le faites pas, cela vous détruira.*

— L'Évangile, selon saint Thomas

AU DÉBUT, LES IMAGES SUR L'ÉCRAN DE TÉLÉVISION NE ME
SEMBLAIENT PAS TELLEMENT LOGIQUES. MÊME SI JE NE
CONNAISSAIS PAS BIEN LE PAYSAGE, DEPUIS LES DERNIÈRES
SEMAINES LA DIFFUSION DE TELLES SCÈNES GRAPHIQUES
DEVENAIT BIEN TROP FRÉQUENTE : C'ÉTAIT LE CHAOS, ET
DES GENS DE TOUS LES ÂGES COURAIENT DANS TOUTES LES
DIRECTIONS, SALES, BRÛLÉS ET TERRIFIÉS. JE VENAIS TOUT

juste de revenir à ma chambre d'hôtel après une journée complète d'enseignement, à Sydney. J'ai allumé le téléviseur pour regarder les nouvelles afin d'en savoir plus sur les derniers événements de la journée. Comme je m'approchais de l'écran, j'ai commencé à comprendre ce que je voyais.

Les stations locales présentaient un flux continu de montages en direct, non édités, sur les événements survenus à l'école numéro 1, à Beslan, en Russie. Quelques jours plus tôt, le premier jour de l'année scolaire, des terroristes avaient pris en otage des centaines d'enfants et d'adultes. Alors que les négociations duraient depuis des jours, de toute évidence, quelque chose avait changé. Une fois la poussière retombée, les derniers chiffres de la tragédie étaient ahurissants. D'environ 1200 otages qui avaient été retenus captifs dans le gymnase de l'école, près de 350 avaient été tués. Plus de la moitié d'entre eux n'étaient que des enfants, morts — apparemment —, pour aucune autre raison que le rationnel insensé d'une poignée d'individus en colère.

Les détails humanitaires qui ressortaient du vécu des familles affectées donnaient une nouvelle perspective à la journée. Dans presque chacune des rues de la ville, les gens avaient soit personnellement perdu un être cher, ou connaissaient la famille d'une victime de la tuerie. Plusieurs faisaient le deuil de plus d'un membre de

leur famille. Un résident, Vitaly Kaloev, avait enterré sa famille entière : sa femme, son fils et sa fille. Le pasteur Teymuraz Totiev et son épouse avaient enterré quatre de leurs cinq enfants : Boris, 8 ans ; Albina, 11 ans ; Luba, 12 ans, et Larissa, 14 ans. Leur cinquième fille, Madina, avait été blessée et se rétablissait à la maison. Par un tragique effet du hasard, le frère du pasteur Totiev, un pasteur lui aussi, et son épouse, avaient perdu deux de leurs trois enfants.

Tout comme l'énorme choc qui avait causé les pertes de vie du 11 septembre à New York, l'ampleur de l'événement de Beslan était presque trop considérable pour ceux qui cherchaient à comprendre. Même les personnes dont la foi avait constitué, traditionnellement, une pierre de touche pour les autres dans les moments d'épreuves, admettaient que leurs croyances avaient été mises à l'épreuve par le caractère impitoyable de la tragédie.

Rowan Williams, l'archevêque de Canterbury, avait admis que la vue des enfants innocents massacrés l'avait momentanément porté à douter de sa foi en Dieu. « Où donc se trouvait Dieu à Beslan ?¹ », avait-il demandé. Par ces paroles, l'archevêque Williams exprimait publiquement la douleur que de nombreux autres ressentaient en privé. Le choc, l'incrédulité, et la douleur des résidents de Beslan se reflétaient dans les médias, et,

ailleurs à travers le monde, d'autres les vivaient aussi. Ce jour-là, pour des millions de gens, le cœur, l'esprit et les prières accompagnaient le peuple russe, en même temps qu'ils partageaient l'expérience universelle de la souffrance.

Que ce soit à une échelle mondiale, comme à Beslan en Russie ou le 11 septembre en Amérique, ou dans nos vies personnelles, à un moment dans notre vie, chacun de nous devra répondre à la question posée : de quelle façon aborderons-nous une telle perte et une telle tragédie ? Même si l'expérience de la souffrance est universelle, la façon par laquelle chacun de nous répond à la douleur, ne l'est pas.

42

Si nous permettons à la douleur causée par les déceptions et les pertes de la vie de subsister sans être résolue, il se peut que nous détruisions notre santé, notre vie, et les relations que nous chérissons le plus. Si, d'un autre côté, nous pouvons découvrir la sagesse dans notre souffrance, il nous est alors possible de trouver une nouvelle signification aux expériences les plus douloureuses. Ce faisant, en tant qu'êtres humains, nous devenons meilleurs — pour nous, pour nos familles, et pour nos communautés. C'est ainsi que nous construisons un monde meilleur.

Jusqu'où pouvons-nous supporter ?

Depuis des siècles, on a reconnu et honoré cette connaissance d'un pouvoir qui nous attend au-delà de nos souffrances. Cette connaissance a été décrite il y a près de 2000 ans, dans des manuscrits de Nag Hammadi du deuxième siècle, dans des mots aussi significatifs de nos jours qu'ils l'étaient à l'époque où ils furent écrits. Parmi les textes gnostiques anciens, on retrouve des passages qui suggèrent que notre vulnérabilité à la souffrance est la porte d'entrée de la guérison et de la vie. Dans l'Évangile de saint Thomas, l'un des textes les plus importants parmi ceux qu'on a découverts, l'auteur décrit le pouvoir de notre vulnérabilité comme faisant partie d'un discours de Jésus : « Béni soit l'homme qui a souffert et trouvé la vie ».

43

Dans une autre partie de son enseignement, Jésus déclare : « Ce que vous avez vous sauvera si vous le sortez de vous-même² ». En fin de compte, l'amour qui vit en chacun de nous est la source de toute guérison dont nous faisons l'expérience. Mais pour ressentir notre amour, nous devons nous rendre vulnérables à notre douleur. La souffrance est un moyen qui nous permet de connaître la profondeur possible de nos sentiments. Notre capacité de ressentir notre propre douleur, tout comme l'empathie pour la douleur des autres,

nous montrent à quel point nous sommes capables d'aimer profondément. En mots simples, la souffrance est le prix qu'il nous faut parfois payer pour découvrir que nous possédons déjà l'amour nécessaire à notre guérison. Parfois, le seul fait de connaître la relation entre la sagesse, la souffrance et l'amour est suffisant pour nous catapulter vers l'autre extrême, et pour guérir.

Au fil des heures et des jours, au fur et à mesure que les histoires de Beslan se déroulaient, une seule question dominait au sein du peuple russe. À la suite de l'attentat terroriste et de la prise de pouvoir de leur édifice du ministère de l'Intérieur, qui avait tué 92 personnes, les explosions presque simultanées de deux avions commerciaux quelques instants après le décollage tuant les 90 passagers, et maintenant le bilan mortel de plus de 350 personnes à Beslan, les gens de ce pays demandaient : « Jusqu'où pouvons-nous supporter la souffrance ? » D'après les traditions anciennes, la réponse à cette question est brève, limpide, et honnête. Les grands défis de la vie nous frappent quand *et seulement quand* nous possédons tout ce qu'il nous faut pour survivre à l'expérience et nous en rétablir.

D'une génération à l'autre, les mères du monde entier ont transmis cette idée éprouvée par le temps dans une simple phrase reconfortante et limpide : « Dieu ne nous envoie jamais

plus que nous ne pouvons supporter ». Par cette affirmation d'une grande simplicité, on nous propose une promesse qui a subi l'épreuve du temps et que la science peut maintenant confirmer. *Nous possédons déjà tout ce qu'il nous faut pour survivre aux épreuves de la vie.* Même si nous pouvons trouver vision et réconfort dans des livres d'aide personnelle, des articles de magazine, et des séminaires, les outils spirituels dont nous avons besoin existent déjà en nous.

La réponse à « Jusqu'où pouvons-nous supporter ? » peut sembler décevante par sa simplicité. La raison pour laquelle il s'agit là de la vérité exige un peu plus d'explications. Comme c'est souvent le cas des modèles, la nature en fournit un pour expliquer de quelle façon nos émotions et nos expériences fonctionnent dans notre vie.

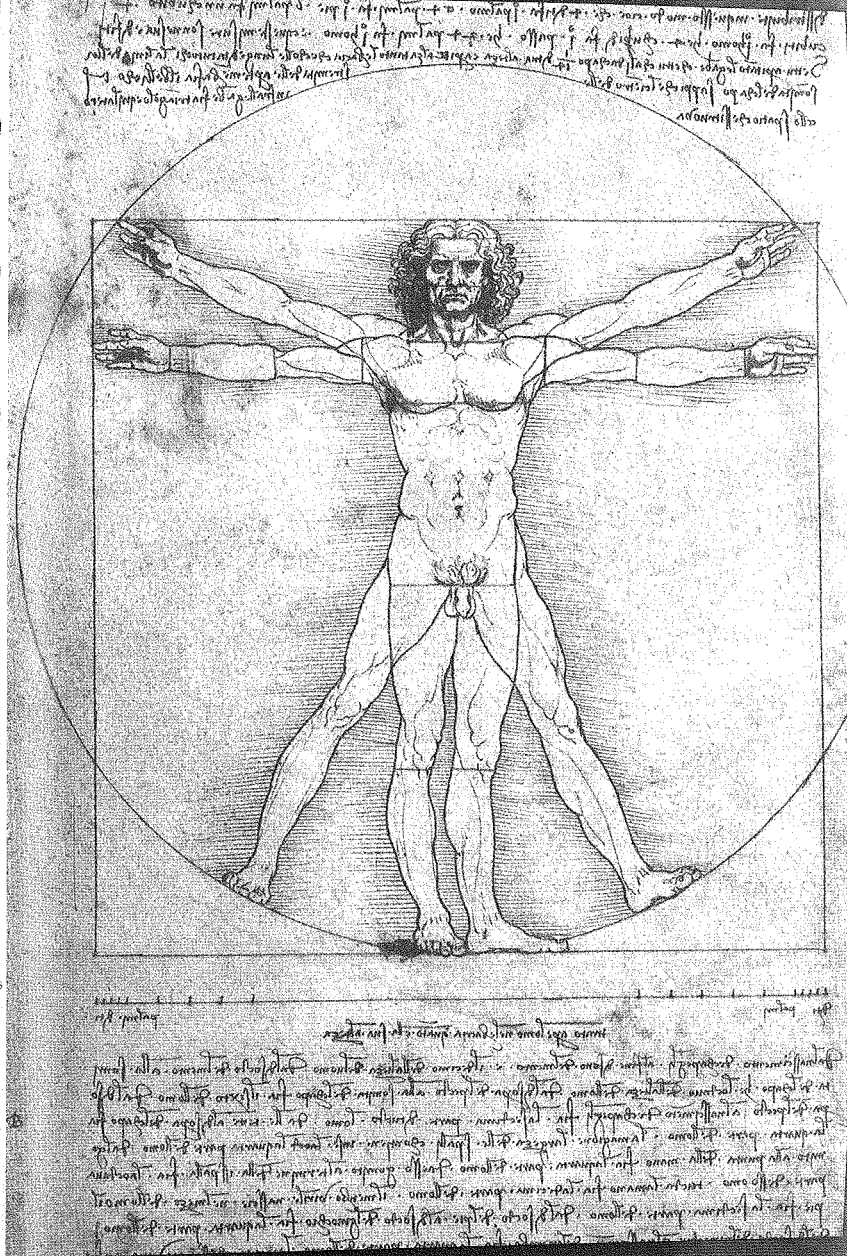
L'équilibre n'est pas aussi sensationnel qu'on le croit

Dans la première partie du 20^e siècle, le naturaliste R.N. Elliott a suggéré que la nature suit un modèle qu'il est possible de reconnaître, de cartographier, et de prévoir, en utilisant des chiffres. De l'essor et de la chute des populations aux cycles de température, ses théories laissaient entendre que la nature tend vers l'équilibre. Considérant que l'humanité faisait partie de la nature, Elliott a soutenu que notre vie, incluant

notre façon de placer notre argent à la Bourse, devrait aussi suivre des modèles inspirés par la nature — des modèles que l'on peut modeler et cartographier. Elliott a appliqué avec succès ses théories aux cycles des affaires et de la finance, et son travail est devenu la base de l'un des outils de prédiction de la Bourse le plus réussi dans l'Histoire ; plus tard connu sous le nom de la théorie des ondes, d'Elliott.

Il ne faudrait donc pas nous surprendre que nos habitudes de consommation — ou, d'ailleurs, les autres modèles de notre vie — puissent être représentées mathématiquement. On croit que les chiffres sont le langage universel qui décrit tout, de l'origine des galaxies aux volutes du lait dans une tasse de café. Suivant ce raisonnement, il est aussi logique d'observer le processus décrivant le monde visible de la nature en tant que *métaphores* du monde invisible des sentiments et des émotions ! C'est précisément le cas des mathématiques fractales.

Innovation relativement récente par rapport à notre mode de description de notre univers, la géométrie fractale associe les mathématiques à l'art pour nous faire voir ce que les équations ne pouvaient que suggérer, dans le passé. Des sommets de montagnes aux contours déchiquetés



jusqu'aux particules de peluche, les objets fractals nous permettent de modeler plusieurs des objets que nous voyons dans la nature. Ce faisant, nous sommes transportés au-delà de l'univers parfois sec et stérile des nombres sur papier, vers la beauté et le mystère de la visualisation de chiffres comme un langage qui illustre notre monde.

L'équation de Mandelbrot est l'une des formes les plus communément reconnues des modèles fractals. Découverte par le mathématicien Benoît Mandelbrot à la fin des années 1970, une fois que cette équation « vivante » est mise en mouvement sur notre écran d'ordinateur, elle prend de l'expansion et évolue pendant de courtes périodes de temps comme une série de courbes, de volutes, et de magnifiques motifs lacés, en continuels changements. Ce faisant, elle illustre la danse infinie entre l'équilibre et le chaos dans la nature. Quand nous observons les changements de couleurs et de modèles dans les images simulées, nous finissons par observer une représentation puissante de la façon dont nos relations émotionnelles se jouent dans la vie.

Les modèles qui apparaissent, puis disparaissent, représentent les relations et les carrières, et toute la joie et toute la tristesse dont nous faisons l'expérience et qui se succèdent dans notre vie. Tout comme les images informatiques nous enseignent que cet équilibre ne peut se produire

que lorsque tous les modèles sont en place pour le soutenir, nous sommes en mesure de faire l'expérience de nos plus grandes épreuves, tout comme d'accepter nos plus grands talents, seulement quand tous les morceaux sont en place. Comme des symboles décrivant notre interminable danse des oppositions — les concessions, la contraction et l'expansion, la souffrance et la guérison — ces puissantes images nous racontent l'histoire de la façon dont la nature se déplace toujours vers le parfait équilibre, ou encore, se déplace pour s'en éloigner. Ce faisant, nous voyons en images ce que nous expérimentons dans la vie réelle.

C'est seulement quand nous avons appris tout ce qui nous est nécessaire et que nous disposons, dans notre « boîte à outils spirituelle », de tous les outils pour survivre et guérir, que nous pouvons attirer vers nous les romances, la carrière, les changements, les partenaires d'affaires, et les amis qui nous permettent de mettre en pratique notre nouveau savoir. Jusqu'à ce que nous ayons nos outils, nous n'aurons jamais l'expérience ! En d'autres mots, si la vie nous manifeste de la souffrance, de la déception, de la perte, et de la trahison, c'est que nous devons déjà posséder ce qu'il faut pour faire notre expérience.

La clef, c'est que ce que nous considérons « l'équilibre », est en fait le déclencheur qui invite au changement plutôt qu'un objectif à atteindre !

Nous observons ce phénomène dans les objets fractals, tout comme dans notre vie. C'est *seulement* quand les modèles de notre écran informatique trouvent le parfait équilibre — quand les modèles sont égaux — qu'ils commencent à se séparer pour évoluer vers de nouvelles formes encore mieux équilibrées. Il semblerait que notre vie fonctionne de la même manière.

Mais contrairement à la brève espérance de vie des objets fractals, il n'y a apparemment aucune limite quant au temps nécessaire pour que nous accumulions des outils spirituels dans notre vie. Alors que les images numériques se défont et se réunissent de nouveau en l'espace de quelques minutes, il faudra peut-être des mois, des années, des décennies et même toute une vie pour compléter un cycle particulier en nous. En chemin, il se peut que nous reproduisions des modèles, que nous fassions l'expérience du même type d'emploi, du même type d'amitiés ou de romances, jusqu'à ce que l'expérience « Aha ! » nous fasse prendre conscience de la raison qui nous fait agir comme nous le « faisons ».

Par exemple, ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi vous pouvez commencer un nouvel emploi dans une nouvelle ville, avec de nouveaux collègues de travail, et à l'exception des prénoms qui changent, vous vous retrouvez exactement dans la même situation qui vous a fait

quitter votre dernier emploi dans la dernière ville ? Les modèles ne sont pas nécessairement « bons » ou « mauvais » — il n'est nullement question, ici, de porter un jugement. Si vous vous retrouvez à reproduire un ancien modèle dans un nouvel environnement, c'est simplement une occasion de reconnaître ce que ce modèle pourrait vous raconter sur votre vie. La reconnaissance d'une telle situation vous donne la chance de devenir une meilleure personne.

L'idée maîtresse ici, c'est que vous ne pouvez être « éprouvés » dans la vie que lorsque vous êtes prêts pour cette épreuve. Que nous soyons ou non conscients de ce principe, peu importe ce que la vie nous apporte, lorsqu'une « crise » se trouve à notre porte, nous possédons déjà tout ce qu'il faut pour résoudre le problème, guérir la souffrance, et survivre à l'expérience. Nous le devons, parce que c'est ainsi que fonctionne la nature !

Des espoirs les plus élevés à l'anéantissement des rêves

Personne n'est endurci contre les cycles de l'équilibre et du changement. Peu importe la taille de nos familles, le nombre d'amis que nous avons, la quantité de livres que nous avons écrits, ou notre degré de réussite, il existe un point déclencheur qui invite à un changement dans notre vie. Fait intéressant, le déclencheur semble être différent

pour chacun. Alors que nous pouvons croire que nous avons soigneusement organisé notre vie comme si nous pouvions la régler et la gérer, pendant tout ce temps chaque expérience et chaque relation nous forment et nous préparent à quelque chose qui se trouve peut-être au-delà de notre contrôle.

Ce faisant, nous nous approchons encore plus du moment où l'occasion nous sera donnée de démontrer notre maîtrise sur nos trahisons, confiances violées, et nos questions controversées. Mais ce n'est qu'après avoir mis en place notre dernier outil spirituel de création d'équilibre, que nous indiquerons que nous sommes prêts. C'est notre équilibre qui dit : « Eh ! Je suis prêt. Allez-y ! » Maintenant nous sommes prêts à démontrer à l'Univers ce que nous avons appris.

Avant que nous n'apprenions par l'expérience, que ce soit consciemment ou inconsciemment, nos épreuves seront peut-être si subtiles que nous ne les reconnaitrons pas comme des épreuves ! Ce n'est que lorsque nous prenons conscience de ce que les trahisons et les promesses brisées de notre passé nous ont enseigné, que nous acquérons la sagesse et les habiletés nécessaires pour nous permettre de guérir des anciens modèles et nous faire avancer dans la vie.

L'enseignant-pionnier bouddhiste Lama Surya Das (Éveillez le bouddha qui est en vous,

Letting Go of the Person You Used to Be) décrit la puissance de la souffrance et des moments tristes de notre vie. « Toute la vie contient à la fois de la joie et de la tristesse », commence-t-il. « Nous aimerions nous concentrer sur la joie et oublier la tristesse, mais il est plus habile, sur le plan spirituel, de nous servir de tout ce que nous rencontrons dans la vie, comme d'un grain à moudre pour le moulin de notre éveil. » Parfois, « le grain » de la vie apparaît sous les formes les plus imprévues !



Durant le boom technologique des débuts des années 1990, Gérald (pseudonyme) était ingénieur à Silicon Valley, en Californie. Il avait deux magnifiques jeunes filles et était marié depuis presque 15 ans à une femme également superbe. Lorsque je l'ai rencontré, l'entreprise qui l'embauchait lui avait récemment décerné une récompense pour sa cinquième année de collaboration comme expert *débogueur* senior d'un logiciel spécialisé. Il était devenu un atout précieux pour l'entreprise, et les besoins de son expertise exigeaient sa présence au-delà des limites d'une journée normale de travail.

Pour répondre à la demande face à ses compétences, Gérald a commencé à travailler tard le

soir et les fins de semaine, et à voyager pour faire la démonstration de son logiciel dans des foires commerciales et des expositions à l'extérieur de la ville. Il a fini par passer plus de temps avec ses collègues de travail qu'avec sa famille. Je lisais sa souffrance dans ses yeux alors qu'il me racontait comment ils s'étaient peu à peu éloignés les uns des autres. Quand Gérard arrivait à la maison, son épouse et ses enfants dormaient, et il était au bureau le matin avant même qu'ils ne commencent leur journée. Il a bientôt commencé à se sentir comme un étranger dans sa propre maison. Il connaissait mieux les familles de ses collègues de travail que la sienne.

54 C'est à ce moment que la vie de Gérard a pris un tournant inattendu. Il était venu me voir pour une séance de counseling alors que j'écrivais un livre décrivant de quelle façon les « miroirs » des relations entrent en ligne de compte dans notre vie. Il y a plus de 2200 ans, les auteurs des manuscrits de la mer Morte avaient identifié sept modèles spécifiques que nous pouvons prévoir dans nos interactions avec d'autres personnes. Alors que l'histoire de Gérard se dévoilait, il était clair qu'il décrivait l'un de ces modèles, le reflet de la vie au sujet de notre plus grande peur, communément connue comme la « nuit noire de l'âme. »

Parmi les ingénieurs de son bureau, il y avait une brillante jeune programmeuse de son âge.

Il s'est retrouvé à faire équipe avec cette femme pour des missions qui duraient parfois des jours, et qui les emmenaient dans des villes à travers le pays. Rapidement, il a eu l'impression qu'il la connaissait mieux qu'il ne connaissait sa propre femme. À cette étape de l'histoire, je soupçonnais en deviner la fin. Ce que j'ignorais, c'était la raison pour laquelle Gérard était si bouleversé, et ce qui lui arriverait.

Peu de temps après, il a cru qu'il était amoureux de sa collègue de travail, et il a choisi de quitter son épouse et ses filles pour recommencer sa vie avec sa collègue. Étant donné qu'ils avaient tellement d'intérêts communs, la décision était parfaitement logique à l'époque. Mais quelques semaines après, sa nouvelle partenaire a été affectée à un projet à Los Angeles. En demandant quelques faveurs, Gérard s'est débrouillé pour obtenir un transfert au même bureau.

55 Les choses ont tout de suite commencé à se gâter, et Gérard a découvert qu'il avait perdu plus que ce à quoi il s'était attendu. Les amis que lui et son épouse avaient connus pendant des années étaient soudainement devenus distants et inaccessibles. Ses collègues de travail croyaient qu'il était « vraiment cinglé » de quitter son poste et les projets pour lesquels il avait travaillé si fort. Même ses parents étaient en colère contre lui d'avoir détruit la famille. Même si cette situation



le faisait souffrir, Gérald la justifiait en se disant que c'était le prix à payer pour le changement. Il était en train de se bâtir une nouvelle vie extraordinaire. Que pouvait-il demander de plus !

C'est là où arrivent le « miroir de l'équilibre » et la « nuit noire de l'âme ». Juste au moment où tout paraissait se mettre en place, Gérald a découvert que tout finissait par s'écrouler. Après quelques semaines, son nouvel amour lui a annoncé que leur relation la décevait. Elle l'a terminée abruptement et lui a demandé de partir. En un tournemain, il était seul et dévasté. « Après tout ce que j'ai fait pour *elle*, comment peut-elle me faire ça ? », geignait-il. Il avait laissé son épouse, ses enfants, ses amis et son emploi. En bref, il avait quitté tout ce qu'il aimait.

57

Rapidement, sa performance au travail a commencé à se détériorer. Après plusieurs avertissements et une évaluation moins qu'idéale de son rendement, son département a fini par le congédier. À mesure que l'histoire de Gérald se déroulait, ce qui lui était arrivé devenait de plus en plus évident. Sa vie était passée du plus haut confort intérieur et extérieur, de toutes les perspectives d'une nouvelle relation, d'un nouvel emploi, et d'un meilleur revenu, au plus bas des bas, alors que tous ses rêves s'écroulaient. Le soir où Gérald est venu me voir, il se posait une seule question : « Que s'est-il passé ? » Comment

se faisait-il que des choses si bonnes en apparence aient si mal tourné?

Notre nuit noire de l'âme : reconnaître le déclencheur

58 Au moment où je l'ai rencontré, Gérald avait perdu tout ce qu'il aimait. La raison qui explique tout ceci constitue la clef de son histoire. Plutôt que de quitter les choses qu'il aimait parce qu'il sentait qu'il avait complété une phase de sa vie et qu'il était temps de passer à de nouvelles choses, il a effectué des choix en croyant profondément qu'une meilleure situation se présentait. En d'autres mots, il n'a pas pris de risque. Étant donné qu'il craignait de ne pouvoir trouver mieux, il est longtemps demeuré marié physiquement, après avoir quitté sa famille sur un plan émotionnel. La différence entre quitter notre emploi, nos amis, et nos relations amoureuses parce que nous sentons que nous avons complété une phase de notre vie, et demeurer avec eux par crainte qu'il n'y ait plus rien d'autre pour nous est bien que subtile, très significative.

Dans tous les types de relations, il peut y avoir une tendance à s'accrocher au statu quo jusqu'à ce que quelque chose de mieux se présente. Cet attachement peut provenir de notre inconscience par rapport à nos propres actes, ou bien on peut l'expliquer par notre crainte de jouer les

trouble-fêtes et d'affronter l'incertitude de l'inconnu. Même si cela peut très bien représenter un modèle dont nous sommes inconscients, c'est tout de même un modèle. Qu'il s'agisse d'un emploi, d'une relation amoureuse, ou de notre style de vie, nous pouvons nous retrouver dans un modèle de vie auquel nous tenons, mais dans lequel nous ne sommes pas vraiment heureux ; pourtant nous n'avons jamais honnêtement communiqué notre état aux personnes qui partagent notre vie. Donc, même si les gens croient que nos vies continuent comme à l'accoutumée, il se peut que, dans notre for intérieur, nous ayons envie de hurler pour que les choses changent et que nous nous sentions frustrés parce que nous ignorons comment partager ce besoin avec ceux qui nous sont proches.

C'est ce type de modèle qui nourrit la négativité. Souvent, nos véritables sentiments sont déguisés sous de la tension, de l'hostilité, ou tout simplement d'être absent de la relation. Chaque jour, nous accomplissons les gestes nécessaires à notre emploi, ou nous partageons notre vie avec une autre personne, alors qu'émotionnellement nous sommes distants, ailleurs, dans un autre univers. Qu'il s'agisse de problèmes avec un patron, un amoureux, et même avec nous-même, nous rationalisons, nous acceptons des compromis, et nous attendons. Puis un jour, juste comme

ça — boom ! —, ça arrive. Semblant atterrir de nulle part, ce que nous avons toujours attendu et désiré arrive soudainement. Nous nous jetons donc dessus, comme si notre survie même en dépendait.

Dans le cas de Gérald, lorsqu'il est déménagé dans une nouvelle ville avec sa nouvelle flamme, il a laissé derrière lui un vide non résolu dans lequel son monde s'est ensuite effondré. Ayant perdu tout ce qu'il aimait, Gérald était maintenant assis devant moi, et d'énormes larmes coulaient sur ses joues. « Comment puis-je retrouver mon emploi et ma famille ? Dites-moi comment faire ! »

60 Comme je lui tendais la boîte de mouchoirs que je conservais sur une table tout près, pour de telles situations, j'ai dit quelque chose qui a complètement trompé la vigilance de Gérald. « Dans cette période de votre vie, il ne s'agit pas de retrouver ce que vous avez perdu, ai-je commencé, même s'il est possible que ce soit cela qui arrive à la fin. Ce que vous avez créé pour vous-même va plus profondément que votre emploi et votre famille. Vous avez simplement éveillé une force en vous qui peut devenir votre plus puissante alliée, ai-je continué. Quand vous aurez traversé cette expérience, vous obtiendrez une nouvelle confiance inébranlable. Vous êtes

entré dans une période que les Anciens reconnaissent et nommaient la nuit noire de l'âme ».

Gérald s'est essuyé les yeux et s'est renversé sur sa chaise

— Que voulez-vous dire par « la nuit noire de l'âme » ? a-t-il demandé. Comment se fait-il que je n'en aie jamais entendu parler ?

— Une « nuit noire de l'âme » est un moment dans votre vie où vous serez attiré dans une situation qui vous met en face de ce que sont pour vous vos pires craintes, ai-je répondu. Une période telle survient généralement au moment où vous vous y attendez le moins, et habituellement sans avertissement. Le point délicat, ai-je continué, c'est que vous ne pouvez être attiré dans cette dynamique que lorsque votre maîtrise de la vie indique que vous êtes prêt. Alors, juste au moment où on dirait que la vie est parfaite, l'équilibre que vous avez réussi constitue le signal que vous êtes prêt à un changement. Le déclencheur pour créer le changement sera quelque chose que vous désirez dans la vie, quelque chose auquel vous ne pouvez tout simplement pas résister. Autrement, vous ne plongeriez jamais !

— Parlez-vous d'un attrait comme d'une nouvelle relation ? a demandé Gérald.

— Exactement comme une nouvelle relation, ai-je répondu. Une relation est le type de catalyseur qui promet que nous avancerons dans la vie.

Continuant sur ma lancée, j'ai expliqué que, même si nous savons que nous sommes parfaitement capables de survivre malgré tout ce que la vie lance sur notre chemin, ce n'est pas dans notre nature de nous réveiller un matin et de dire : « Hum. Aujourd'hui je crois que j'abandonnerai tout ce que j'aime et m'est cher, pour entrer dans ma "nuit noire de l'âme" ». Ça n'est tout simplement pas ainsi que nous fonctionnons. Comme c'est si souvent le cas, les plus grandes épreuves de notre nuit noire semblent se produire au moment où nous nous y attendons le moins.

Il y a quelques années, j'ai rencontré par hasard un ami qui venait juste de quitter une carrière, une famille, des amis et une relation, dans son État natal, pour déménager dans les terres sauvages du nord du Nouveau-Mexique. Je lui ai demandé pourquoi il avait tant laissé derrière lui pour venir s'établir dans l'isolement des hauts plateaux désertiques. Il a commencé à me dire qu'il était venu vers les montagnes pour trouver sa voie spirituelle. Mais du tac au tac, il finit par me dire qu'il n'avait cependant pas été capable de commencer son chemin puisque rien ne fonctionnait comme il le voulait. Il éprouvait des difficultés avec son entreprise, sa famille, et les amis qu'il avait laissés derrière lui. Sa frustration était évidente.

J'ai appris là que, dans la vie, il n'y a pas d'accidents, et que chaque obstacle que nous rencontrons fait partie d'un ensemble plus vaste. Pendant que j'écoutais son récit, le désir de mon « cerveau humain » de réparer les choses dans la vie m'a poussé à lui présenter mon point de vue. « Peut-être que c'est là ta voie spirituelle », ai-je suggéré. « Peut-être que ta façon de résoudre chaque problème est le chemin que tu es venu chercher ici ».

Alors qu'il repartait, il s'est retourné, et il a simplement dit : « Hum. C'est peut-être ça ».

Il est très logique que la vie puisse nous apporter exactement ce qu'il nous faut, au moment précis où nous en avons besoin. De même que nous ne pouvons remplir une tasse avec de l'eau avant de tourner la poignée du robinet à « ouvert », disposer d'une boîte à outils émotionnelle complète est ce qui signale au robinet de la vie de provoquer le changement. À moins que nous ne déclenchions le flot, il ne peut rien arriver. L'autre aspect de cette dynamique, c'est que, lorsque nous nous retrouvons dans une « nuit noire de l'âme », il est peut-être rassurant de savoir que le seul moyen d'avoir pu se retrouver dans un tel endroit de la vie, c'est que nous avons tourné nous-même le commutateur ! Consciemment ou non, nous sommes toujours prêts à recevoir tout ce que la vie peut nous offrir.

Nos plus grandes peurs

L'objectif de la « nuit noire de l'âme », c'est de faire l'expérience de nos plus grandes peurs et de les guérir. Le grand intérêt de cette « nuit noire », c'est que les peurs de chacun sont différentes ; ce qui semble être une expérience terrifiante pour une personne sera peut-être vraiment anodin pour quelqu'un d'autre. Par exemple, Gérald a admis que sa pire peur était qu'on le laisse seul. Mais le même soir, j'ai parlé à une femme qui m'a dit qu'« être seule » était sa plus grande joie.

Il n'est pas rare que quelqu'un qui craint de demeurer seul devienne maître à s'engager dans des relations dans lesquelles il fera l'expérience de sa peur. Par exemple, Gérald décrivait des romances, des amitiés, et des emplois passés qui n'auraient jamais pu durer ! Lorsque chacun d'eux se terminait, il croyait que la relation avait « échoué ». En réalité, il avait tellement réussi ses relations que chacune lui permettait de revivre sa plus grande peur et d'avancer. Comme il n'avait jamais guéri, ou même reconnu, les modèles de sa vie, il se retrouvait pourtant dans des situations où sa peur devenait de moins en moins subtile. En fin de compte, la vie l'avait amené à un point où sa peur était tellement évidente qu'il devait s'en occuper avant de pouvoir continuer.



Même s'il se peut que nous traversions plusieurs « nuits noires de l'âme » durant notre vie, la première est habituellement la pire. C'est probablement aussi le plus puissant agent de changement. Une fois que nous comprenons pourquoi nous souffrons autant, l'expérience commence à prendre une nouvelle signification. Au moment où nous reconnaissons les poteaux indicateurs d'une « nuit noire », nous pouvons dire : « Ah ! Je connais ce modèle ! Oui, c'est vraiment une *nuit noire de l'âme* ; très bien. C'est parfait ! Maintenant qu'est-ce qu'on me demande de maîtriser ? »

Je connais des gens qui sont devenus tellement puissants une fois guéris de leur expérience de la « nuit noire », qu'ils défient presque l'Univers de leur apporter une autre expérience. Ils agissent ainsi tout simplement parce qu'ils savent que, s'ils ont survécu à la première expérience, ils peuvent survivre à n'importe quoi. Mais lorsque nous vivons de telles expériences sans comprendre leur nature ou leur raison d'être, nous pouvons demeurer emprisonnés pendant des années, ou même une vie entière, dans un modèle qui peut littéralement nous enlever ce qui nous est le plus cher, comme la vie elle-même.

Est-il possible que la souffrance non résolue puisse raccourcir, ou même interrompre une vie ? La réponse pourrait vous surprendre !

Pourquoi mourons-nous ?

Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi nous mourons ? À part les raisons évidentes comme la guerre, le meurtre, les accidents, les désastres naturels, et de mauvais choix de façons de vivre, quelle est la cause réelle et naturelle de la mort chez les êtres humains ? Si nous sommes, comme le suggèrent les traditions spirituelles, des esprits de Dieu dans des corps humains et si, comme le croit la science médicale, nos cellules sont capables de guérir et de se remplacer de multiples fois, alors quelle est la véritable signification du « déclin » de notre corps ? Pour quelle raison les chances de continuer une vie saine, énergique, et significative, semblent-elles jouer contre nous au moment où nous dépassons ce que l'on considère souvent comme le milieu de la vie, et que nous nous approchons de la barre des 100 ans ?

J'ai posé plusieurs fois cette question dans des ateliers donnés à travers le monde. Une fois que les raisons citées plus haut sont comprises, les gens me disent presque immédiatement que c'est le « vieil âge » qui prend nos vies. « Nous vieillissons, et petit à petit, le corps cesse de fonc-

tionner » est une réponse typique. Au premier regard, la recherche sur les raisons médicales de la mort semble corroborer ce point de vue.

Cette perspective est peut-être encore mieux résumée par la première phrase d'un article du *General Health Encyclopedia*, intitulé : « Aging Changes in Organs, Tissues, and Cells » (Changements dans les organes, les tissus et les cellules lors du vieillissement) : « La plupart des gens se rendent compte que le vieillissement des organes vitaux leur fait perdre leur fonctionnalité ». ³ Je confesse qu'il est possible que je n'adhère pas à cette majorité ! De fait, plus je cherche à savoir comment notre corps est fabriqué et comment il fonctionne, plus je suis convaincu qu'il existe quelque chose d'autre dans le phénomène du vieillissement — quelque chose dont on ne tient pas compte dans notre modèle médical actuel.

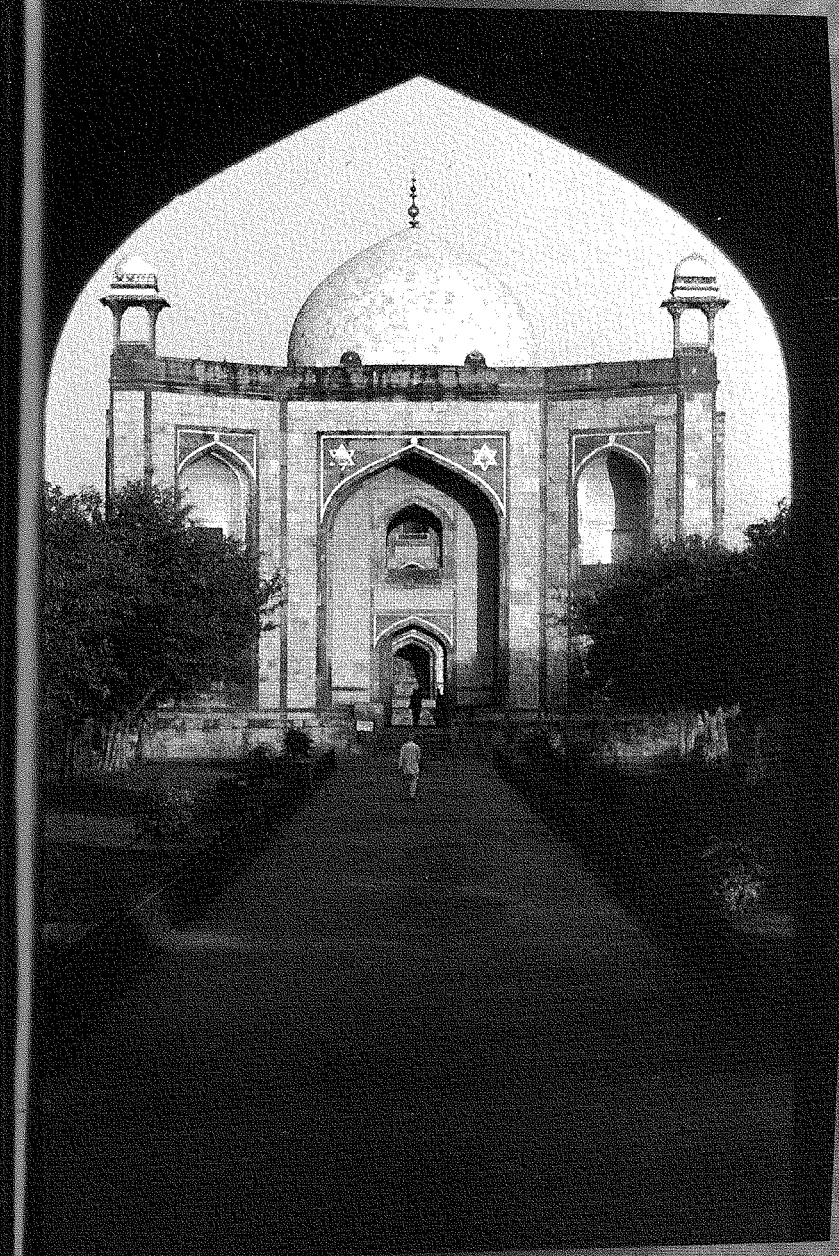
Plus loin dans le même article, une autre affirmation ouvre la porte à cette possibilité. L'auteur reconnaît que les raisons qui expliquent la détérioration de notre corps lorsque nous vieillissons ne sont pas totalement comprises. « Aucune théorie n'explique suffisamment tous les changements du processus de vieillissement ». En d'autres mots, nous ne savons toujours pas encore avec précision pourquoi notre corps se détériore à mesure que le temps passe. Alors que, selon toute probabilité, chacun de nous quittera le monde à un certain moment

donné, est-il possible que nous dépassions le besoin de vieillir, de souffrir, et de mourir, pour les raisons traditionnellement acceptées par les gens ?

Nous sommes tous des miracles créés pour durer !

Les savants, les professionnels de la médecine, et même les universitaires, s'entendent pour dire que notre corps possède une habileté miraculeuse pour se maintenir en vie. Des 50 trillions - estimés - de cellules qui forment le corps humain normal, des recherches tendent à prouver que la majorité d'entre elles possèdent la capacité de se réparer et de se reproduire à plusieurs reprises pendant notre vie. En d'autres mots, nous nous renouvelons et nous reconstruisons constamment sur tous les plans.

Il semble y avoir deux exceptions à ce phénomène de reproduction des cellules. Fait intéressant, ce sont les cellules des deux centres le plus intimement identifiés aux qualités spirituelles qui font de nous ce que nous sommes : nos cellules cérébrales et nos cellules cardiaques. Même si des études ont démontré que les cellules de ces organes peuvent avoir l'habileté de se reproduire, il semble aussi qu'elles soient tellement résistantes qu'elles peuvent durer toute une vie, et qu'elles n'ont pas nécessairement besoin de se reproduire.



Aussi complexes que nous paraissions extérieurement, nos organes, nos os, et nos autres tissus sont, en grande partie, fabriqués de quatre éléments : hydrogène, nitrogène, oxygène, et carbone. L'ironie de la chose, c'est que ces quatre éléments comptent parmi les matériaux les plus abondants de l'Univers. Nous sommes littéralement fabriqués du même tissu dont sont composées les étoiles et les galaxies. De toute évidence, lorsqu'il est question des composantes de notre corps, il ne semble y avoir aucune pénurie de matériaux bruts. Donc, de quoi mourons-nous ?

À l'exception de médicaments mal utilisés et de conditions physiques mal diagnostiquées, la plus grande menace à la vie adulte après 65 ans est la maladie cardiovasculaire. Je trouve que cette statistique est fascinante, étant donné le travail continu qu'effectuent nos coeurs. Le coeur humain moyen bat approximativement 100 000 fois par jour, ce qui fait plus de 2,5 milliards de fois par année, et pompe 3 litres de sang à travers approximativement 20 000 kilomètres d'artères, vaisseaux, et capillaires, toutes les 24 heures. Notre coeur en lui-même semble être si fondamental sur le plan de l'individualité, et par rapport à ce que nous devenons dans la vie, que c'est le premier organe qui se forme dans le ventre de notre mère — même avant le cerveau !

En ingénierie, lorsque le succès d'un projet entier dépend d'une simple composante, on donne à cette pièce d'équipement le statut de « pièce vitale ». Dans le programme spatial, par exemple, lorsqu'un véhicule télécommandé atterrira sur Mars, et que personne ne sera présent pour réparer une composante qui pourrait briser, les ingénieurs se trouvent devant deux solutions pour assurer le succès de la mission. Soit ils construisent la pièce du véhicule dont dépend toute la mission — *la pièce vitale de la mission* — avec une telle précision qu'il est impossible qu'elle fonctionne mal, soit ils conçoivent des systèmes auxiliaires susceptibles de prendre la relève si l'autre système a un manque. Il arrive même parfois qu'ils choisissent les deux solutions.

De toute évidence, le miraculeux organisme qui nourrit la source de vie de chaque cellule de notre corps s'est développé soit par mode conscient ou processus naturel pour constituer notre pièce d'équipement « vitale » la plus durable et la plus susceptible de se guérir elle-même. Chaque fois qu'on attribue la perte d'une personne que nous aimons à l'échec d'un aussi magnifique organe, nous devons nous demander ce qui est vraiment arrivé à cette personne. Pourquoi le premier organe à se développer dans le corps d'un individu, celui qui présente un rendement aussi impressionnant et aussi

72 durable, composé de cellules qui possèdent tellement d'endurance qu'elles n'ont même pas besoin de se reproduire, pourquoi donc ce même organe cesse-t-il de fonctionner après seulement quelques décennies ? Ce n'est pas logique, à moins qu'il n'existe un autre facteur que nous n'avons pas considéré.

En règle générale, la médecine moderne attribue les conditions cardiaques à un mélange des facteurs physiques et du style de vie, allant du cholestérol et du régime alimentaire jusqu'aux toxines environnementales et au stress. Alors que ces facteurs peuvent être exactement identifiés à un niveau purement chimique, ils sont très peu efficaces pour expliquer le « pourquoi » de leur existence. Que signifie vraiment « la défaillance du cœur » ?

Ce n'est peut-être pas une coïncidence si tous les facteurs de style de vie liés à la défaillance du cœur sont aussi liés à la force invisible que les anciennes traditions spirituelles décrivent comme le puissant langage qui parle à l'Univers lui-même : l'émotion humaine. Existe-t-il quelque chose que nous ressentons au cours de notre vie et qui, pour certains d'entre nous, peut mener à l'échec catastrophique de l'organe le plus important du corps ?

La souffrance qui tue

La réponse à cette question sur le facteur d'interruption de nos vies peut sembler surprenante. Une masse croissante de preuves apportées par des chercheurs de pointe suggère que la vie elle-même peut conduire à la défaillance du corps ! Spécifiquement, ce sont les émotions non résolues — nos blessures — qui ont le pouvoir de créer les conditions physiques que nous reconnaissons comme la maladie cardiovasculaire : la tension, l'inflammation, l'hypertension, et l'obstruction des artères. La relation entre l'esprit et le corps a récemment été documentée dans une étude révolutionnaire, dirigée par James Blumenthal, à Duke University.⁴ Il a identifié des expériences à long terme de peur, de frustration, d'anxiété, et de déception comme exemples du type d'émotions négatives exacerbées qui sont destructives pour le cœur, et nous mettent en danger. Chacune de ces émotions fait partie d'un concept plus large que nous nommons communément la « souffrance ».

Des études supplémentaires soutiennent cette relation. Le thérapeute Tim Laurence, fondateur du Hoffman Institute, en Angleterre, décrit l'impact potentiel résultant de l'échec de notre guérison et du pardon de ce qu'il appelle « les vieilles blessures et les anciennes déceptions ».

« À tout le moins, dit Laurence, cela vous coupe de la bonne santé ».⁵ Il soutient cette affirmation en citant plusieurs études qui démontrent, comme l'a fait Blumenthal, que les conditions physiques de colère et de tension peuvent mener à des problèmes qui incluent l'hypertension, des maux de tête, un affaiblissement du système immunitaire, des problèmes d'estomac et, finalement, des crises cardiaques.

L'étude de Blumenthal indique qu'en enseignant aux gens à « baisser d'un ton » leurs réactions émotionnelles aux situations de la vie, on peut prévenir les crises cardiaques. C'est précisément pourquoi il est primordial de guérir notre souffrance. Les forces non physiques des causes de nos blessures créent des effets physiques qui ont littéralement le pouvoir de nous causer des dommages — ou même de donner fin à nos vies.

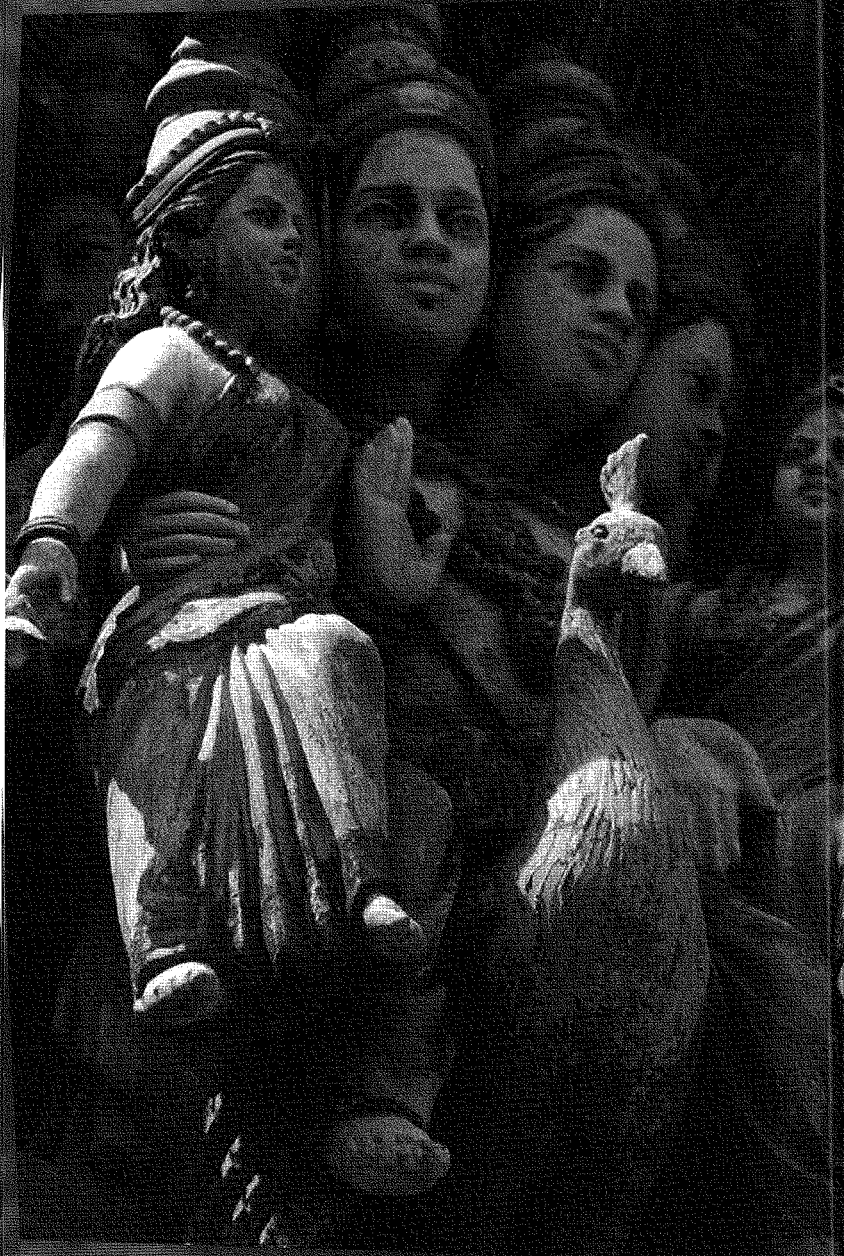
Il est évident que cette étude, tout comme d'autres, ne suggère pas qu'il est mauvais ou malsain de vivre des émotions négatives à court terme. Quand nous vivons ces sentiments dans notre vie, ce sont des indicateurs — jauges personnelles — qui nous disent qu'il est arrivé quelque chose qui exige de l'attention et de la guérison. Ce n'est que lorsque nous ignorons ces émotions et qu'elles continuent pendant des mois, des années, ou toute une vie, sans être résolues, qu'il peut y avoir un problème.

Serait-il possible que la réponse à notre question sur la raison qui nous fait mourir, soit, qu'à travers les douleurs des déceptions de la vie, nous nous sommes blessés à mort ? Commentant cette possibilité, l'étude de Blumenthal suggère : « Peut-être que lorsque les gens parlent de mourir d'une peine d'amour, ils disent vraiment que des réactions émotionnelles intenses devant la perte et la déception peuvent causer une crise cardiaque fatale ». Dans le langage de leur époque, les traditions anciennes suggèrent précisément cette possibilité.

Les cent premières années sont les plus difficiles

Donc, pour quelle raison l'âge maximum de l'être humain semble-t-il suspendu à la limite du 100 ans ? Pourquoi pas 200 ou même 500 ans ? Si nous devons en croire des rapports de la Torah et des textes de l'Ancien Testament, plusieurs individus dans l'ancien temps mesuraient leur vie en siècles, plutôt qu'en décennies — tel que nous le faisons aujourd'hui. Par exemple, des textes nous informent qu'Adam aurait vécu pendant 930 ans, Mathusalem pendant 969 ans, et Noé pendant 950 ans.

D'après ces textes, ces hommes n'étaient pas simplement des enveloppes flétries de leur ancien eux-même, survivant maigrement, et se tenant debout sur le fil fragile de la vie. À un âge avancé,



ils étaient actifs et énergiques, appréciaient leurs familles et même en commençaient de nouvelles. Et pourquoi pas? De toute évidence, nous vivons dans des corps conçus pour durer. La Torah stipule que Noé a vécu 350 ans *après* le Déluge. S'il avait 950 ans quand il est mort, ceci signifiait qu'il était assez en forme pour construire l'arche qui a assuré la survie de la race humaine entière à l'âge de 600 ans !

Si, à une certaine époque, les gens vivaient des vies plus longues et plus saines, que s'est-il passé ? Qu'est-ce qui a changé ? Dans d'innombrables textes et traditions spirituelles disséminés sur plusieurs siècles, on nous rappelle que nous sommes des âmes qui s'expriment à travers des corps. Et alors que nos corps sont fabriqués des éléments de l'Univers, ce sont nos âmes qui leur donnent vie. *Quand notre âme souffre, notre douleur est transmise à notre corps comme la qualité spirituelle de la force vitale dont nous nourrissons chaque cellule.*

Est-il possible que la centaine d'années que nous considérons comme la durée de la vie humaine soit réellement la limite du degré de capacité du corps d'endurer une souffrance non résolue ? Un siècle est-il le temps accordé par notre corps pour supporter les tristesses et les déceptions de la vie qui n'ont pas été résolues ? Nous pouvons tous témoigner de notre douleur lorsque nous voyons disparaître de notre

vie les gens que nous aimons, les animaux que nous chérissons, ou les situations dans lesquelles nous nous sentons bien. Est-il possible qu'une vie de perte, de déception et de trahison ait même le pouvoir d'handicaper notre organe le plus solide et le plus durable : le cœur ? Ou peut-être que notre souffrance est plus ancienne et même plus profonde ?

En plus des sources évidentes de douleur, il en existe peut-être une autre, moins visible, et pourtant si énorme et si universellement partagée qu'il est difficile pour nous de même y penser. À travers nos cultures et nos sociétés, les récits de la création affirment que, pour devenir des âmes individuelles dans nos corps humains, nous devons nous séparer d'une plus grande famille spirituelle collective. En même temps, l'une des peurs universelles les plus profondes se résume à ceci : la crainte d'être séparés et d'être seuls.

Il se peut que la plus grande souffrance, qui sous-tend toutes les autres, soit la douleur de la séparation d'une plus grande existence. Si c'est vrai, peut-être que notre grande famille spirituelle nous manque tellement, que nous tentons de remplir le vide en recréant un sentiment d'unité dans de plus petites familles sur terre. Il n'est alors pas surprenant que leur perte soit si dévastatrice pour nous. Elle nous renvoie directement à la douleur de la souffrance originelle.

Pour beaucoup d'individus, c'est leur désir « de tenir » à leur famille, à leurs relations, et aux souvenirs de leurs expériences passées, qui créent les conditions qui les mènent à leurs plus grandes souffrances. Lorsqu'ils languissent de ce qu'ils ne pourront jamais retrouver et des gens qui leur manquent, trop souvent l'alcool et les drogues deviennent les anesthésiques socialement acceptables qui servent à engourdir une douleur aussi profonde de l'âme.

Si nous pouvons trouver une façon de profiter du temps que nous partageons avec ceux que nous aimons, aussi bien qu'un moyen d'apprécier les moments vécus ensemble, même lorsqu'ils sont terminés, alors nous aurons fait un pas de géant vers notre plus extraordinaire guérison. De ce point de vue, les mêmes principes qui nous mettent en situation de nous blesser à mort, fonctionnent aussi à l'inverse. Ils nous offrent le pouvoir guérisseur de la vie. Cette clef semble être liée à notre façon de nous sentir face aux leçons de la vie.

Alors que tous ces propos ne sont que des possibilités sur lesquelles nous pouvons réfléchir, voici ce que nous tenons pour acquis : notre corps dispose du potentiel biologique de durer beaucoup plus longtemps, et nous avons personnellement la possibilité de vivre une vie beaucoup plus saine et plus riche que ce que nous semblons expérimenter à présent. En plus des éléments

physiques qui composent notre corps, il semble cependant manquer une variable à l'équation moderne de la longévité. Peu importe le nom que nous lui donnons, cet « ingrédient » semble être la force spirituelle qui nourrit notre corps. Dans le langage d'une autre époque, les Anciens nous ont transmis des instructions pour que nous sachions comment nourrir cette force vitale de laquelle dépend toute vie. Leur savoir peut nous donner la capacité de transformer les blessures passées en une sagesse qui guérit. Si nous voulons vivre une vie longue, saine, et énergique, nous devons donner un sens aux blessures de la vie.

80 ***Pour aimer, il nous faut ressentir***

Décrit dans de nombreuses traditions anciennes, le pouvoir de la sagesse, de la beauté et de la prière a été redécouvert par des expériences modernes. Comme nous l'avons vu dans l'introduction, par exemple, le thème sous-jacent du savoir des Navajos est basé sur la reconnaissance de la relation entre la douleur, dans leur monde extérieur, et la sagesse et l'amour dans leur cœur. Bien qu'il s'agisse d'expériences indiscutablement différentes, la souffrance, la sagesse, et l'amour semblent être intimement liés dans une relation surprenante et sans doute inattendue.

Par notre souffrance, nous reconnaissons notre capacité de ressentir — plus la souffrance est grande, plus les sentiments sont puissants. Dans nos plus profonds sentiments de douleur, nous découvrons l'intensité de notre capacité d'aimer. Le pardon semble aussi être directement lié à notre souffrance. Plus la souffrance est grande, explique Tim Laurence, plus il est avantageux de pardonner. *De ce point de vue, on peut considérer que notre douleur est un baromètre de notre habileté à aimer, plutôt qu'une punition pour les choix que nous effectuons.* C'est cette subtile relation qui démontre la force que de nombreuses traditions décrivent comme la « colle » qui tient notre monde ensemble — le pouvoir de notre amour. Nous trouvons notre plus grande guérison dans notre pouvoir d'aimer.

On dirait presque que nous venons dans ce monde et que nous sommes mis à l'épreuve, de façons impensables pour des gens rationnels et aimants. Par nos relations, nos emplois, nos pertes, et nos échecs, nous poussons nos habiletés jusqu'au bout. Tout ce temps, nous nous posons la même question : « Pouvons-nous aimer à travers ces expériences ? » Pouvons-nous aimer en présence des inimaginables atrocités justifiées par la couleur de notre peau ou par notre façon de comprendre Dieu ? Sommes-nous capables d'aimer dans un monde où d'autres ont essayé de

tuer ce qu'ils ne comprenaient pas, et d'effacer des peuples entiers de la surface de la terre ?

Chacun de nous a personnellement souffert les pertes d'êtres aimés, qui étaient là un jour et qui sont soudainement disparus de notre vie. Nous en avons vu d'autres qui ont souffert de maladie, comme aucun être humain ne devrait jamais avoir à souffrir. Quand ils sont partis pour toujours, nous nous demandons : « Pouvons-nous aimer quand nous souffrons de leur absence ? » Notre amour est souvent mis à l'épreuve d'une manière que nous ne choisirions jamais consciemment, ou que nous n'aurions jamais pu imaginer. Chaque fois que la vie demande si nous pouvons encore aimer, la réponse est la même. C'est un très grand « Oui ! » résonnant — puisque que nous sommes toujours ici.

Que nous l'appelions de ce nom, ou que nous visions simplement ce qu'il signifie dans notre vie, cela ne fait pas de différence — notre amour est ce qui nous soutient. Il nous porte à travers les moments difficiles, tout comme à travers les moments extraordinaires, et nous promet que nous guérirons toujours des douleurs les plus atroces que la vie peut nous offrir. La clef fournie par les temps anciens pour permettre à notre amour de nous guérir, c'est de le laisser entrer dans notre vie. Pour y arriver, nous devons trou-

ver un moyen de transformer nos plus grandes douleurs en notre plus profonde sagesse.

Transformer la souffrance en sagesse

Faisant partie d'un cycle naturel, les expériences de « douleur » et de « sagesse » semblent être intimement liées. Alors que la souffrance provient de notre *interprétation d'une expérience*, si nous modifions notre perception de l'événement, nous déplacerons notre centre d'intérêt dans le cycle. Quand une expérience est si douloureuse qu'il nous est plus facile de la nier, de nous distraire d'elle, ou, d'une certaine façon, d'éviter de nous en occuper, plutôt que de l'aborder de front, nous pouvons facilement nous retrouver coincés dans nos sentiments. Mais en chacun de nous existe le pouvoir de transmuier notre souffrance, en sa forme guérie, qui est la sagesse, peu importe d'où elle provient. Alors que l'expérience qui a originellement causé la blessure demeure inchangée, notre façon de nous sentir à propos de notre souffrance constitue le lieu même où nous trouvons notre pouvoir.

À première vue, cette compréhension semble nous demander de simplement laisser la souffrance faire son temps, falsifiant un nouveau sentiment au sujet des événements de nos vies. Mais un examen plus approfondi révèle que les Anciens comprenaient et appliquaient un principe

subtil séculaire, que la science occidentale n'a reconnu que tout récemment. Ce principe suggère que le monde qui nous entoure est un miroir vivant — le tissu quantique qui reflète les émotions qui vivent en nous. Plus spécifiquement, les modèles de santé dans notre corps, le soutien de nos familles, des communautés, et la paix de notre monde, tendent à refléter nos plus profondes croyances. Cette relation entre la croyance et l'expérience est maintenant fermement soutenue dans les théories les plus nouvelles de la physique du 21^e siècle.

Il semble que ce principe est véridique autant pour les croyances que nous considérons « négatives », que pour les « positives ». Des émotions positives comme la gratitude, la compassion et l'amour sont maintenant considérées comme étant des déclencheurs de conditions qui favorisent la vie — comme une tension artérielle plus basse, la libération de « bonnes » hormones, et une réaction immunitaire améliorée. De la même façon, des émotions qui rejettent la vie, comme la colère, la haine, la jalousie et la rage sont susceptibles d'encourager des conditions qui menacent la vie, comme un rythme cardiaque irrégulier, une réaction immunitaire affaiblie, et une augmentation des niveaux d'hormones du stress.

Il n'est peut-être pas surprenant, alors, de découvrir que, dans la subtilité de ce principe,

nous trouvons aussi la clef de ce que plusieurs croient être la force la plus puissante de la création ! Dans l'histoire de sa quête de la vérité de la vie, Gurdjieff s'est retrouvé dans un monastère éloigné et caché dans un pays anonyme, où il a été invité à demeurer jusqu'à ce qu'il ait éveillé un grand pouvoir en lui-même. « Demeurez ici », lui a dit le maître, « jusqu'à ce que vous acquériez une force intérieure que rien ne peut détruire ». Je crois que cette force était l'amour, la sagesse et la compassion qui proviennent de la guérison de la souffrance. La clef qui attribue une nouvelle signification aux choses qui nous blessent est la même clef qui nous permet de dépasser nos jugements sur la vie. C'est le pouvoir ancien de la bénédiction.





Chapitre trois

LE TROISIÈME SECRET : LA BÉNÉDICTION EST LA DÉLIVRANCE

*Bien au-delà des idées du bien et du mal, il
existe un Champ. Je vous y rencontrerai.*

— Rumi

LES TRADITIONS ANCIENNES SUGGERENT QUE LA SEULE DIFFÉRENCE ENTRE LES ANGES DU CIEL ET LES ANGES DE LA TERRE, C'EST QUE LES ANGES DU CIEL SE SOUVIENNENT QU'ILS SONT DES ANGES. LORSQUE NOUS AIMONS, IL NOUS ARRIVE SOUVENT DE LE FAIRE AVEC L'OUVERTURE ET L'INNOCENCE D'UN ANGE. C'EST LA MÊME OUVERTURE QUI PERMET NOTRE SOUFFRANCE. C'EST À CAUSE DE NOTRE INNOCENCE QUE NOUS NOUS SENTONS SI PROFONDEMENT BLESSÉS.

S'il est vrai que nous sommes tous des anges, alors nous sommes des anges très puissants. Notre colère et notre rage, de même que notre amour et notre compassion, en sont certainement le témoignage ! Ces émotions nous enseignent à quel point nous pouvons éprouver de profonds sentiments, et détenons une énergie positive ou négative que nous pouvons diriger vers ce qui nous passionne.

Lorsque, dans n'importe quel pays, je vois des foules de gens en colère qui tuent et détruisent ce qui est important à leurs yeux, il m'arrive souvent de penser : *Comme ces anges sont en colère !* Peu importe si vous croyez que nous sommes ou non des anges, la réalité, c'est que quelque chose en nous nous permet de ressentir la douleur émotionnelle d'une façon apparemment incomparable par rapport aux autres créatures vivantes. Quand nous nous sentons blessés, la clef de notre guérison, c'est le pouvoir de la bénédiction.



Parfois, les défis de la vie mettent à l'épreuve les croyances des personnes les plus aimantes et les plus saintes. Commentant sa foi en Dieu après la tragédie de 2004 à l'école numéro 1 de Beslan, l'archevêque de Canterbury a dit : « Quand vous

êtes témoin de l'intensité de l'énergie que des gens peuvent investir dans des actes aussi funestes, alors, bien sûr, vous ressentez le doute. Ce serait inhumain, je crois, de ne pas réagir ainsi ».¹

Même si nous pouvons croire que des raisons spirituelles peuvent expliquer les tragédies de notre monde, il nous faut encore trouver un moyen de leur donner un sens. La prière est souvent l'antidote recommandé pour soulager la douleur de la tragédie. Quand les grands maîtres spirituels nous invitent à nous servir de la prière pour guérir les souffrances de la vie, nous nous posons évidemment la question : Comment pouvons-nous faire des prières « positives » alors que nous sommes en colère et blessés, et que nous voulons tout simplement que cesse notre douleur ? Si nous comprenons le fonctionnement de nos prières, nous sommes capables de répondre précisément à cette question.

Plus de 19 siècles avant que des scientifiques occidentaux aient eu reconnu le champ de l'énergie qui lie toutes choses, des érudits de l'Antiquité et des guérisseurs indigènes ont décrit la « toile de la création » dans les mots de leur époque. Dans la tradition hopi, par exemple, l'ancien *Chant de la création* dépeint une époque où le peuple de la terre se souviendra que l'énergie de la Femme Araignée constitue la toile qui unit l'univers. Les sutras bouddhistes parlent d'un endroit « éloigné »

dans la demeure lointaine du grand Dieu Indra, d'où tire finalement son origine le « voile merveilleux » qui nous unit à l'Univers.

Manifestement, l'idée d'une force unifiée qui tient tout ensemble constituait un thème commun. Si les Anciens étaient au courant de l'existence du Champ, se pourrait-il qu'ils en aient aussi connu le mode d'emploi ? Quels sont les secrets que maîtrisaient nos ancêtres, et que nous avons oubliés à notre époque ? Nos prédécesseurs ne nous ont rien laissé de moins que la description d'un principe quantique, préservé dans les textes, dans les traditions, et sur les murs des temples, et que nous commençons tout juste à comprendre aujourd'hui. Par cette description, on nous a transmis les instructions exactes qui nous sont nécessaires pour apporter dans notre vie les « forces magnifiques et sauvages » de la prière décrites par saint François. On trouve cette solution dans un endroit qui pourrait vous surprendre !

Le mystère de l'espace « entre »

Il existe un pouvoir qui vit dans l'espace « entre » ; cet instant subtil où quelque chose se termine et où ce qui suit n'a pas encore commencé. De la naissance à la mort des galaxies, du début jusqu'à la fin de carrières et de relations,

et même dans la simplicité de l'inspiration et de l'expiration, la création est l'histoire de commencements et de fins : des cycles qui commencent et se terminent, s'étendent se contractent, vivent et meurent.

Indépendamment de l'échelle, entre le « début » et la « fin », il existe un laps de temps où ni l'un ni l'autre n'est encore complètement arrivé. C'est de ce moment que surgissent la magie et les miracles. Dans cet instant « entre », toutes les possibilités existent, et aucune n'a été choisie. De cet endroit, on nous donne le pouvoir de guérir notre corps, de transformer notre vie, et d'apporter de la paix au monde. Tous les événements tirent leur origine de ce moment magique et puissant.



La sagesse des traditions de notre passé a longtemps honoré le mystère et les possibilités de l'espace qui relie deux événements. Par exemple, les traditions indigènes de l'Amérique du Nord racontent que, deux fois par jour, la terre entre précisément dans de tels royaumes mystiques. L'un de ces royaumes se situe immédiatement *après* la disparition du soleil sous l'horizon, juste *avant* l'arrivée de l'obscurité de la nuit. Le second royaume apparaît juste *avant* que le soleil ne se

montre de nouveau, à l'orée du firmament, après la période la plus sombre de la nuit.

Ces deux phénomènes sont des moments de crépuscule — ni complètement jours, ni complètement nuits. Les traditions suggèrent que c'est durant ce temps que se présente une ouverture par laquelle il est possible de comprendre de profondes vérités, d'opérer de profondes guérisons, et c'est là que les prières auraient leur plus grand pouvoir. Dans son ouvrage classique *A Separate Reality*, l'anthropologue Carlos Castaneda a nommé cette ouverture « une fissure entre les mondes » et l'a décrite comme un point d'accès aux royaumes invisibles des esprits, des démons, et du pouvoir.

Les scientifiques modernes reconnaissent le pouvoir d'un tel endroit. Mais pour eux, il est moins question de jour, de nuit, et de temps, mais plutôt de matière dont est composé notre monde. Du point de vue d'un scientifique, ce que nous voyons comme un monde solide autour de nous n'est pas du tout solide !

Par exemple, lorsque notre cinéma local projette une image en mouvement sur l'écran devant nous, nous savons que l'histoire que nous voyons est une illusion. L'idylle et la tragédie qui aiguillonnent nos sentiments sont en réalité le résultat de plusieurs images inanimées projetées très rapidement, l'une après l'autre, pour créer

l'impression d'un récit continu. Pendant que nos yeux voient les images une à une, notre cerveau les rassemble dans ce que nous percevons comme un film ininterrompu.

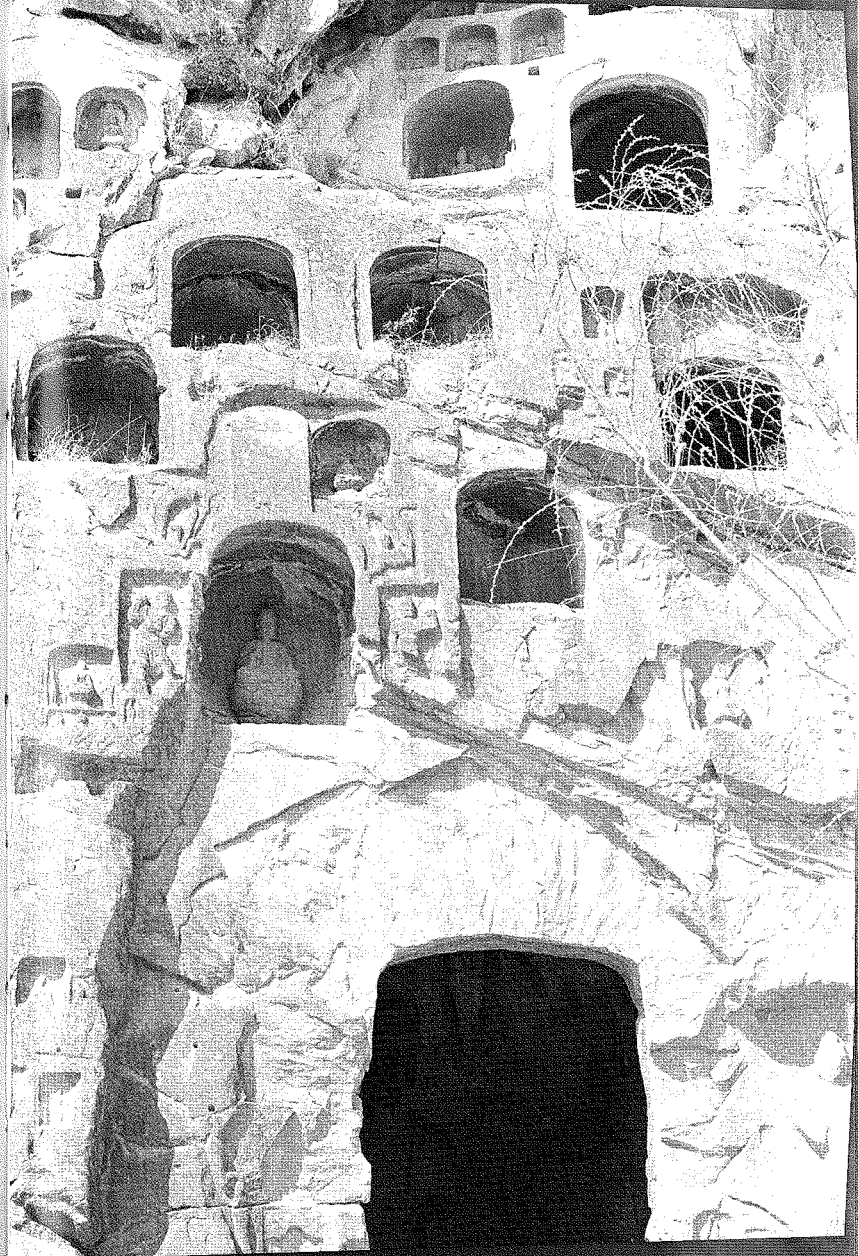
Les physiciens quantiques suggèrent que notre monde fonctionne presque de la même manière. Par exemple, ce que nous voyons comme un toucher au football ou comme le triple axel d'un patineur artistique dans une émission de sports du dimanche après-midi, sont en réalité, en termes quantiques, une série d'événements individuels qui surviennent très rapidement, et très près les uns des autres. De la même façon que plusieurs images alignées créent la réalité d'un film, la vie se présente, à vrai dire, comme de minuscules et brefs éclats de lumière appelés *quanta*. Les quanta de la vie surviennent si rapidement que, à moins que notre cerveau ne soit formé pour fonctionner différemment (comme ce serait le cas dans certaines formes de méditation), ils normalisent simplement les modulations par impulsions pour créer l'action continue qui nous apparaît comme étant les Sports du dimanche.

Dans cette explication simplifiée de la vie, nous trouvons aussi la clef de notre guérison. Pour qu'un éclat de lumière disparaisse avant le début du suivant, il doit, par définition, y avoir un moment entre les deux. Dans cet espace, pendant un bref instant, il existe un parfait équilibre où

rien n'arrive — les événements qui ont conduit à l'éclat sont complets et les nouveaux événements n'ont pas vu le jour. Dans cet endroit où « il n'y a rien », tous les scénarios de la vie/mort/souffrance/guérison/guerre/paix existent comme des possibilités et comme des potentiels. C'est à cet endroit que les sentiments et les prières deviennent des projets de vie.

Ce qui est important ici, c'est que *pendant* la prière, notre état émotionnel détermine le type de projet que nous créons. Sachant que le Champ est un reflet de nos croyances intérieures, nous devons trouver une façon de purifier notre souffrance et notre colère *avant* de prier. Si nous y réfléchissons, c'est très logique. Après tout, comment pourrions-nous espérer que l'Esprit de Dieu reflète la guérison et la paix, si nous ressentons de la peur et de la souffrance ?

Donc, en présence de puissantes émotions de colère, de frustration, de jalousie et de douleur, comment nous est-il possible de ressentir quelque chose d'autre, pour que nos prières disposent d'un plus grand pouvoir ? Comment pouvons-nous interrompre temporairement nos émotions « négatives » alors que nous accédons à ce puissant espace « intermédiaire » ? Pour répondre à cette question, nous nous tournons encore une fois vers la sagesse de notre passé.



Le Champ de Rumi : au-delà du jugement

On ne peut douter du pouvoir que les auteurs de l'Antiquité des Manuscrits de la mer Morte ont attribué à l'espace « entre ». Dans l'Évangile essénien de la paix, on nous rappelle : « Dans l'instant entre l'inspiration et l'expiration se cachent tous les mystères... » Comme dans d'autres traditions, dans les classes supérieures des enseignements esséniens, on nous a laissé des instructions pour savoir comment utiliser l'espace « entre », afin de nous préparer pour la prière.

96 Plus particulièrement, ils nous expliquent comment nous devons préparer notre esprit, notre cœur, et notre corps, avant que ne commence la prière. Même si ce n'est que pour un moment, nous sommes invités à créer une expérience qui suspend temporairement nos jugements, nos peurs, et nos souffrances. De cet état de neutralité, nous pouvons offrir notre prière à partir de la force et de la clarté, plutôt que du jugement diffus qui émerge de la souffrance. Ceci nous permet de commencer nos dialogues sacrés avec l'Esprit de Dieu dans un état de conscience qui fait profiter notre vie des plus grands avantages de la prière.

Par des paroles aussi éloquentes que simples, le poète soufi Rumi nous invite à nous joindre à lui

dans ce lieu « entre », une fois que nous l'aurons trouvé en nous-mêmes. Il partage son invitation en deux brèves, mais puissantes, affirmations :

« Bien au-delà des idées du bien ou du mal, il y a un Champ. Je vous y rencontrerai. »²

Comment parvenons-nous en ce lieu alors que la vie nous montre un univers qui paraît effrayant et dangereux ? Les instructions sont précises.

Bénédiction : le lubrifiant émotionnel

C'est dans la sagesse de la bénédiction que nous trouvons aujourd'hui la clef du Champ de Rumi, au-delà du bien ou du mal. Peut-être que, contrairement à la croyance populaire qui veut que, lorsque nous bénissons quelque chose, nous lui donnions notre approbation, le but de cette forme de bénédiction n'est pas de pardonner, de décourager, ni d'encourager aucune action, circonstance, ou événement. Elle n'accepte ni ne récuse tout point de vue. Elle reconnaît simplement l'événement. L'acte de reconnaître sans jugement constitue l'ouverture qui permet de commencer la guérison.

En voici la raison : quand nous voyons quelque chose qui nous blesse si fort qu'il nous est nécessaire de réagir, de fermer les portes, ou de partir, nous avons tendance à ne pas tenir compte

de nos sentiments. C'est ainsi que nous réagissons dans de nombreuses expériences. Nous interrompons les émotions qui entourent ce que nous avons expérimenté, et nous les cachons profondément quelque part en nous pour qu'elles ne nous fassent pas encore plus souffrir. Mais la souffrance ne disparaît pas simplement. Elle se rend à l'endroit où nous l'entreposons. Puis, à un moment où nous nous y attendons le moins, elle trouve un moyen de refaire surface, souvent sous une forme que nous ne choisirions jamais. C'est particulièrement fréquent chez les personnes qui ont vécu des scènes émotionnellement traumatisantes, comme des situations de guerre ou de viol, des mauvais traitements durant leur enfance, ou de la violence conjugale.

Dans de tels moments, il est souvent possible de retracer la colère disproportionnée qui refait surface au choc d'une expérience précoce de la vie qu'on n'a pu guérir au moment même de l'événement. Dans ces cas, un commentaire apparemment innocent et impromptu d'une personne importante ou d'un collègue de travail peut devenir le déclencheur qui réveille la douleur précoce.

Notre habileté à « nous retirer émotionnellement » est le mécanisme de défense qui nous permet d'avancer dans la vie, et de ne pas avoir à traiter la souffrance immédiate causée par quel-

que chose qui bousculent nos sens et notre sensibilité. En même temps, les émotions créées en nous sont toujours présentes, même si elles sont enfouies. Tim Laurence considère la reconnaissance de la douleur comme un pas inconfortable mais pourtant nécessaire dans la guérison. « C'est un processus de catharsis émotionnelle, a-t-il déclaré, qui permet aux gens d'en finir avec l'impression qu'on leur a fait du tort ».³

Certaines personnes découvriront peut-être que le mécanisme de défense qui consiste à déguiser leur souffrance fonctionne effectivement si bien qu'ils pensent être guéris de l'expérience. Ils pourront même croire qu'ils ont oublié ce qui les avait alors blessés. Mais leur corps, lui, n'oublie pas. Des études ont démontré que l'ADN et les cellules de notre corps communiquent directement avec les sentiments que nous éprouvons au sujet de notre vie. Pour chaque sentiment, le corps crée une chimie qui lui correspond. Par la libération d'hormones positives comme les DHEA, ou d'hormones négatives, comme le cortisol, nous faisons littéralement l'expérience de ce que l'on peut nommer chimie de « l'amour » et chimie de la « haine ».

Intuitivement, nous reconnaissons cette vérité, car nous savons que la joie et la reconnaissance ont une influence positive sur notre corps, nous donnant l'impression que nous sommes

remplis d'énergie et plus légers, alors que la colère et la peur produisent l'effet contraire. Certaines traditions holistiques suggèrent même que les maladies comme le cancer sont des expressions d'une colère, d'une souffrance, ou d'une culpabilité non résolues émergeant de parties de notre corps où elles s'étaient accumulées depuis des années. Même si nous ne pouvons actuellement le prouver scientifiquement, la corrélation entre le traumatisme émotionnel et les organes associés au traumatisme est évidente, et mérite d'être étudiée de plus près. En tenant compte de ces connaissances, il semble que, si nous ne tenons pas compte de ce qui nous blesse, nous risquons de subir des effets à long terme, ce qui est loin d'être avantageux pour nous.

Il est logique de trouver un moyen de transformer tout ce qui nous a blessés en une nouvelle expérience qui nous est bénéfique. Nous pouvons y arriver en reconnaissant cette blessure, et en lui permettant de se déplacer à travers le corps. C'est ici que l'acte de bénir pénètre dans le processus de guérison.

La bénédiction définie

On peut définir la bénédiction comme une qualité de pensée/sentiment/émotion qui nous permet de redéfinir notre perception de quelque

chose qui nous blesse maintenant ou qui nous a blessés par le passé. Autrement dit, la bénédiction est le « lubrifiant » qui libère nos émotions douloureuses, en nous ouvrant à une plus grande guérison, plutôt que d'emprisonner nos émotions dans notre corps sans les résoudre. Pour lubrifier nos émotions, nous devons reconnaître (bénir) tous les aspects de ces choses blessantes : comme ceux qui souffrent, la cause de la souffrance, et ceux qui sont témoins du résultat.

À ce point de toute discussion sur la nature de la bénédiction, je considère qu'il est important d'être très clair par rapport à ce qu'elle n'est pas. Lorsque nous bénissons quelqu'un qui nous a blessé, il est clair que nous ne suggérons pas que ce qui est arrivé est bien, ou que nous aimerions que cela arrive de nouveau. Lorsque nous bénissons, nous ne pardonnons pas, ni ne faisons des excuses pour toute atrocité ou tout acte ayant causé de la souffrance. Il ne s'agit pas d'approuver un événement douloureux, ou de suggérer qu'à aucun moment nous ne choisirions de l'expérimenter de nouveau.

Le fruit de la bénédiction, c'est de nous libérer de nos expériences douloureuses. Par la bénédiction, nous reconnaissons l'existence de ces événements, quels qu'ils aient pu être. Ce faisant, nos sentiments au sujet de ces expériences passent à *travers* notre corps au lieu d'y demeurer

emprisonnés. Ainsi, la bénédiction est la clef pour atteindre le Champ de Rumi, au-delà du bien et du mal. La bénédiction est la clef pour accéder à l'espace « entre ». Elle suspend temporairement notre souffrance, assez longtemps pour que nous puissions la remplacer par un autre sentiment.

Par l'acte de la bénédiction, vous vous attribuez le pouvoir de libérer les souffrances les plus profondes de la vie et les sentiments non résolus. La bénédiction le fait sans devoir retrouver la trace originelle de ces sentiments, de les revivre encore une fois, d'aller de nouveau au fond des choses, et de s'embarquer dans la recherche interminable de ce qui a causé l'événement. Alors que chacune de ces solutions peut fonctionner, à un certain degré et pour certaines personnes, sans autre habileté que celle que vous possédez déjà en vous-même, le simple geste de bénir vous donne le pouvoir de transformer votre vie. Et ce, très rapidement ! Quand nous pouvons assumer nos choix et offrir nos prières dans un endroit où règne la force et la clarté, plutôt que dans la faiblesse de la rage et de la souffrance, quelque chose de merveilleux commence à se produire.

Ce concept vous semble-t-il trop simple pour être vrai ? Nous pouvons choisir de donner à cet outil puissant une grande simplicité ou une grande complexité. La raison de l'efficacité de la bénédiction est facile à comprendre. Nous ne pouvons

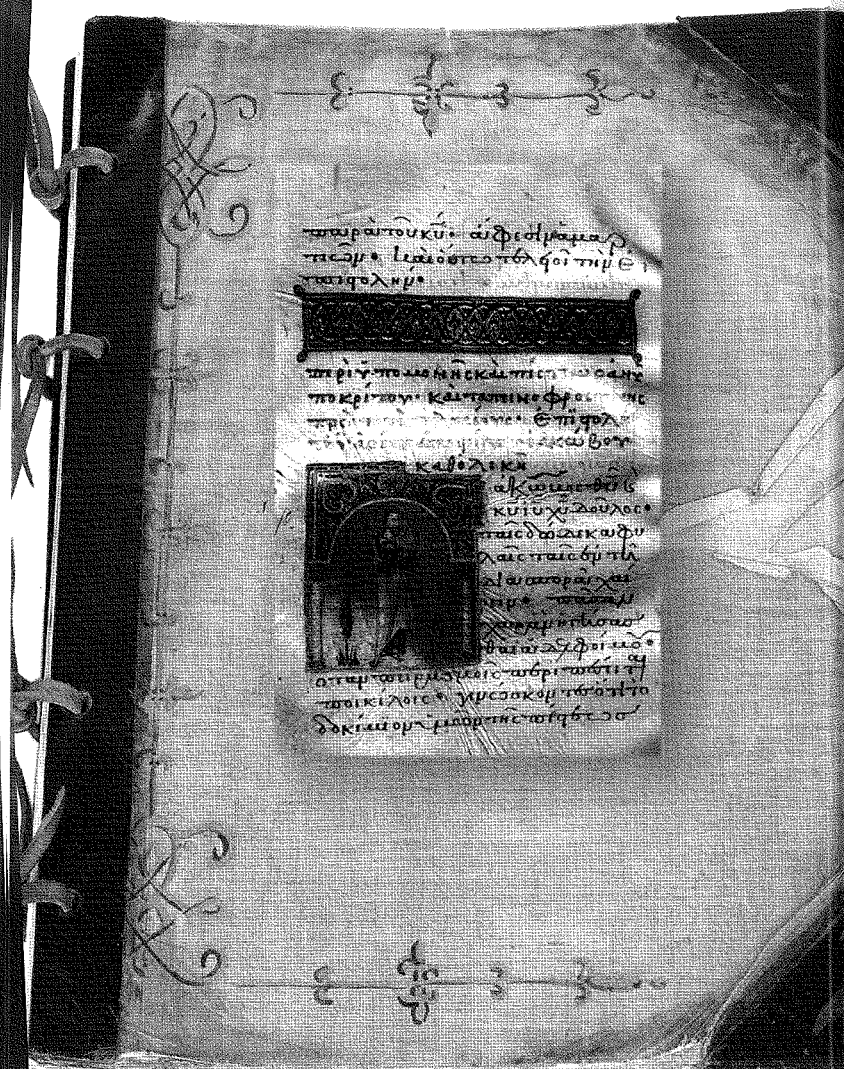
juger quelque chose en même temps que nous le bénissons. Notre cerveau ne nous permet pas d'accomplir les deux actions en même temps.

Je vous invite à faire l'essai du processus de la bénédiction en suivant les instructions qui suivent dans les pages suivantes. Pensez à une personne, un endroit, ou une expérience qui vous a blessé par le passé, puis appliquez le processus. Vous serez peut-être surpris par le pouvoir, l'efficacité, et la simplicité du secret ancien de la bénédiction.

Avant de pouvoir bénir...

Mais avant de procéder à une bénédiction, vous devez satisfaire à une condition préalable. Pour vous préparer à accepter la bénédiction dans votre vie, il vous faut d'abord répondre honnêtement à une seule question. Il n'est pas obligatoire que ce soit de façon formelle ou devant une autre personne, à moins que vous ne vous sentiez plus confortable ainsi. Cette question vous regarde seul, et elle vous aidera à encore mieux connaître votre conditionnement face au « bien » et au « mal » dans votre vie.

La question est celle-ci : suis-je prêt à dépasser une réaction « viscérale », ou une ancienne croyance qui me dit que « quelqu'un doit payer »,



ou « je dois me venger pour réparer le mal ? »
En d'autres termes, êtes-vous prêt à aller au-delà
de ce type de pensée qui vous justifie de blesser
quelqu'un parce qu'il vous a fait souffrir ?

Si vous répondez *oui* à cette question, alors
la bénédiction est pour vous, et vous aimerez les
résultats dont vous ferez l'expérience ! Si votre
réponse est non, alors votre voie consiste à décou-
vrir pourquoi vous choisissez de conserver une
croyance qui vous tient enfermé dans la blessure
qui mène à la souffrance que vous essayez de
guérir.

Dans la tradition de la bénédiction, il n'y a
évidemment aucune réponse qui soit bonne ou
mauvaise. Ces questions sont simplement desti-
nées à vous aider à tirer au clair où vous en êtes
dans vos processus de pensée, et ce que vous
espérez réussir par vos croyances.

105

L'ancienne clef

Alors qu'il peut sembler que l'acte de la béné-
diction s'oppose directement aux croyances de
certaines traditions, il se modèle aussi intimement
aux enseignements de certains des plus grands
maîtres spirituels du passé. Je présente cela ici
parce que j'ai personnellement découvert que cet
acte détient la clef des plus profondes guérisons,

pour le plus grand nombre de personnes, dans le plus court laps de temps.

Les écrits occidentaux spirituels qui préservent une grande partie de cette sagesse de la bénédiction, ont été soit modifiés, ou dans certains cas, totalement supprimés. Aujourd'hui, nous sommes confinés à glaner des techniques anciennes conservées dans les livres bibliques « égarés » qu'on a retrouvés au milieu du 20^e siècle. Fait intéressant, l'une des meilleures descriptions du pouvoir acquis en ne portant pas de jugement est aussi parmi les plus controversées : l'Évangile de saint Thomas, qu'on a découvert comme faisant partie de la bibliothèque de Nag Hammadi.

106 Le point crucial de cette portion des évangiles est un compte rendu de choses que Jésus a dites à ses proches durant sa vie. C'est dans ces écrits que nous trouvons le rapport d'une conversation qu'il a eue avec ses disciples, au sujet des secrets de la vie, de la mort, et de l'immortalité. En réponse à une question au sujet de ce que nous pouvons attendre avec impatience concernant notre éventuel destin, Jésus a commencé par présenter des clefs sur ce qu'il nomme les « arbres » de notre existence, attributs de la vie constants et durables. « Quiconque en acquiert la connaissance [des arbres] ne fera pas l'expérience de la mort »,⁴ suggère-t-il. L'une de ces clefs, c'est l'habileté de refuser de juger.

Avec l'élégance familière que nous trouvons souvent dans la véritable sagesse, Jésus décrit l'état de la conscience neutre, en expliquant à ses disciples ce qu'ils doivent faire pour entrer dans ce lieu d'immortalité qu'il appelle « le Royaume ».

« Lorsque tu uniras les deux, commence-t-il, et quand tu rendras l'intérieur semblable à l'extérieur et l'extérieur semblable à l'intérieur, et ce qui est au-dessus à ce qui est en dessous, et lorsque tu uniras le mâle et la femelle... alors tu entreras dans le Royaume de mon Père. »⁵ Très rapidement, nous avons une idée du sens de ses propos.

C'est seulement quand nous pouvons voir au-delà des différences que nous jugeons — c'est-à-dire, quand nous faisons disparaître les polarités qui ont séparé les choses par le passé —, que nous créons pour nous-mêmes l'état d'être où « nous ne ferons pas l'expérience de la mort ». Quand nous pouvons dépasser l'idée du bien et du mal, du bon et du mauvais dans tout ce que la vie nous montre, c'est alors que nous découvrons que notre plus grand pouvoir est de dépasser les choses qui nous ont blessés. Même si notre esprit sait que ces choses peuvent exister à un certain niveau, *c'est le sentiment dans votre cœur* qui parle au Champ de l'Esprit de Dieu... et qui crée.

À la fois enseignant et guérisseur, c'est ainsi que Jésus nous a enseigné comment transcender nos blessures par la sagesse de nos cœurs. Bien

que d'autres enseignements suggèrent de semblables techniques, celles décrites par Jésus sont peut-être les plus claires et les plus concises. Il se peut que cette clarté et cette concision soient dues à son apprentissage des autres traditions spirituelles. Alors que saint Thomas nous offre l'essence des enseignements de Jésus, en lisant les traductions de son Évangile, nous finissons par avoir l'impression de lire la version condensée du *Reader's Digest* d'idées qui auraient pu être beaucoup plus développées.

Ce qui suit est une explication élaborée du mode de fonctionnement du processus de la bénédiction de Jésus, en tant que composante de ses enseignements, de même qu'un certain nombre d'autres sortes de bénédictions, en supplément.

Les instructions

Dans les traductions occidentales de la Bible, on nous dit simplement de « bénir », sans nous fournir beaucoup de suggestions sur la façon de le faire, ni de raisons expliquant l'efficacité de cette pratique. Les références les plus connues, sont peut-être les passages familiers où Jésus décrit à ses disciples les qualités spirituelles qui les serviront le mieux dans ce monde et dans l'autre. « Bénissez ceux qui vous maudissent, et priez pour ceux qui se servent de vous ».⁶ Aussi

étranges que puissent résonner ces paroles dans le monde d'aujourd'hui, où il est facile de confondre la justice avec le fait de « se venger », je peux seulement imaginer à quel point cette façon de penser pouvait être étrangère il y a 2000 ans!

Dans les traductions modifiées, nous continuons à voir ce thème à divers degrés dans les enseignements de Jésus. Dans les livres bibliques des Romains, par exemple, les instructions concernant notre façon de réagir au harcèlement ne laissent que peu de doute dans notre esprit quant à l'intention du message. « Bénissez ceux qui vous persécutent; bénissez-les et ne les maudissez pas ».⁷

Même si plusieurs des enseignements de Jésus sur le sujet de la bénédiction étaient présentés pour traiter les attaques personnelles, verbales ou physiques, l'idée de bénédiction s'étend aussi à la douleur que nous ressentons lorsque nous savons que d'autres sont blessés.

Lorsque nous faisons l'expérience de quelque chose qui nous blesse, la douleur émotionnelle peut apparaître à trois endroits. Alors que certains d'entre eux sont évidemment plus faciles à traiter que d'autres, il est nécessaire de reconnaître les trois pour que la bénédiction soit efficace. C'est le pouvoir de la bénédiction : elle nous élève au-delà de l'ancien piège de la rectitude et de la fausseté de l'événement.

« Pourquoi, demandez-vous, voudrais-je jamais bénir ce qui m'a fait souffrir? » C'est une très bonne question, que j'ai posée, il y a plusieurs années, quand j'ai moi-même découvert le pouvoir de la bénédiction. La réponse est claire et même plus simple qu'elle ne le paraît. Pour traiter les souffrances de la vie, nous avons deux choix. Soit que nous les masquions et les enfouissions, et leur permettions de nous dérober ce que nous chérissons le plus, jusqu'à ce que ces souffrances finissent par nous détruire, ou alors nous pouvons accepter la guérison qui provient de l'acceptation des souffrances de la vie, et continuer d'avancer dans une vie saine et énergique. Je crois personnellement que c'est l'intention de l'affirmation trouvée dans l'Évangile de saint Thomas, qui se lit : « Si vous permettez à ce que vous avez en vous de s'exprimer, vous serez sauvé. Si vous ne le faites pas, cela vous détruira ».

Des paroles de saint François expriment parfaitement ce défi — en même temps que la récompense —, dont on peut faire l'expérience en intégrant ce principe dans notre vie. Parlant de sa propre vie, il dit : « Il est facile d'aimer Dieu dans tout ce qui est magnifique. Mais les leçons d'un savoir bien plus profond m'ont appris à appréhender Dieu dans toutes choses ». Cela signifie les mauvaises expériences aussi bien que les magnifiques. Le choix nous appartient. Si nous

choisissons la guérison, la bénédiction est le chemin pour y parvenir.

Au cours de notre vie, quand nous choisissons de bénir, il existe généralement trois aspects ou groupes de personnes, dans chaque situation, qui demandent à être bénis. Même s'il y a toujours des exceptions, plus souvent que non, nous devons bénir ceux qui souffrent, la cause de leur souffrance, et ceux qui en sont témoins et sont laissés derrière. Je décrirai maintenant brièvement chacune de ces catégories.

Bénir ceux qui souffrent : Le premier endroit où diriger nos bénédictions, c'est vers la souffrance évidente de ceux qui sont blessés. Dans certains cas, comme pour les tragédies du 11 septembre et de Beslan, il peut exister une distance, entre nous et ceux qui souffrent d'une perte, d'une ampleur inimaginable. En d'autres circonstances, comme une promesse brisée ou la confiance trahie par un être aimé, la souffrance peut frapper à notre propre porte, et nous sommes alors ceux qui souffrent. Dans tous les cas, c'est probablement la partie la plus facile du processus de bénédiction, de bénir ceux qui sont l'objet de la souffrance.

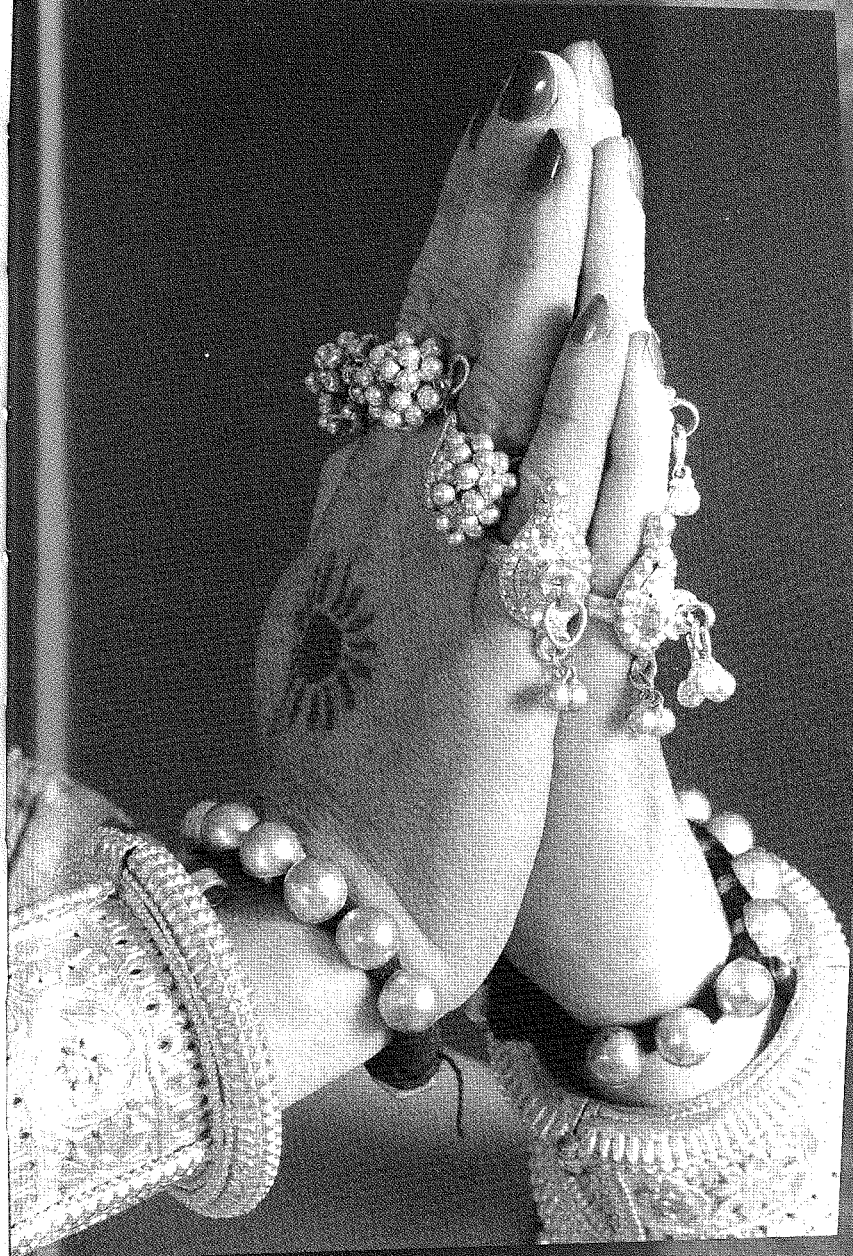
Bénir ce qui cause la souffrance : Pour de nombreuses personnes, c'est ici l'aspect le plus difficile. Mais pour d'autres, bénir les gens ou les choses qui infligent la souffrance, qui nous font du mal, et nous retirent des parties de nous-mêmes

que nous chérissons le plus, se modèle tellement avec les traditions dans lesquelles nous avons grandi, que nous découvrons qu'il s'agit presque d'une seconde nature.

C'est ici que le pouvoir de la bénédiction devient très réel dans notre vie. Quand nous pouvons trouver en nous-mêmes ce pouvoir de bénir les gens et les choses qui nous blessent, nous renaissions. Il faut qu'une personne soit forte pour s'élever au-dessus du bien et du mal reliés aux événements et affirmer : « Aujourd'hui, je suis plus que la souffrance de mon passé ».

J'ai rencontré des gens qui m'ont dit : « Je ferai cette bénédiction une seule fois, quand personne ne me verra, parce que mes amis ne comprendraient jamais cette façon de penser. Et si je n'aime pas ce qui arrive », continuent-ils, « je recommencerai simplement à ressentir la haine et la jalousie qui ont fonctionné pour moi par le passé ».

Je réponds : « Fantastique ! Une seule fois, c'est tout ce qu'il faut ! » J'ai confiance en ma réponse pour une seule raison. Dès le moment — *l'instant* — où nous ouvrons la porte à une plus grande possibilité de bénédiction dans notre vie, nous subissons une transformation intérieure. C'est un changement. Lorsque nous nous transformons ainsi, nous ne sommes plus jamais capables de retourner en arrière... pour quelle raison le voudrions-nous ?



Pourquoi choisirions-nous les sentiments qui nous blessent à long terme si nous pouvons plutôt ressentir les sentiments qui nous guérissent ?

Que vous essayiez une fois et reculiez — ou non —, il est important de vous préoccuper de tous les aspects de l'expérience pour que la bénédiction soit efficace, incluant celui de bénir les gens, les endroits et les choses que vous détestez le plus et contre lesquels vous éprouvez le plus de colère.

Bénir ceux qui sont témoins de la souffrance :

C'est la partie de la bénédiction qu'il est si facile de négliger. En plus de la relation entre ceux qui souffrent et ceux qui causent la souffrance, il y a ceux qui doivent donner un sens à ce qui reste. C'est nous ! Nous qui sommes laissés derrière devons accepter le meurtre de civils et d'innocents enfants en temps de guerre, la brutalité contre les femmes dans de nombreuses sociétés, et les séquelles des relations manquées et des foyers brisés.

Alors qu'il est facile de nous oublier en présence de la souffrance d'un autre, c'est aussi notre réaction — *nos sentiments subsistant après le coup* —, qui forme le message que nous faisons parvenir à l'Esprit de Dieu à la suite de toute tragédie. En fin de compte, c'est la façon dont nous nous sentons comme individus, aussi bien que collectivement, qui remplit le vide de la conscience après toute tragédie, à n'importe quelle échelle, qu'elle soit

familiale ou mondiale. Bénissez-nous en notre qualité de témoins !

Le modèle de bénédiction

La clef pour recevoir le cadeau de la bénédiction est qu'elle doit être offerte.

D'abord, trouvez un endroit intime, où personne ne vous entendra. Puis commencez simplement en affirmant ce qui suit à haute voix :

« Je bénis (...) (placez ici le nom de celui qui souffre ou qui a souffert) ».

« Je bénis (...) (placez ici le nom (les noms) de ceux ou de ce qui a infligé la souffrance. Il est utile d'être le plus spécifique possible.) »

« Je me bénis dans l'acte de témoignage. »

Continuez à bénir!

Mon expérience à me servir des modèles de bénédiction précédents m'a appris qu'il faut parfois une ou deux fois avant que cela fonctionne réellement. La raison de ceci n'est pas surprenante. Pour survivre dans ce monde, nous avons tous appris à verrouiller habilement nos souffrances en nous-mêmes. Parfois nous travaillons tellement bien pour masquer ce que

nous ressentons au cours d'une expérience, que nous oublions même où nous avons caché nos sentiments. Ne soyez pas déçu s'il vous semble que votre bénédiction ne fonctionne pas les premières fois que vous l'utilisez. Il vous faudra peut-être deux ou trois répétitions pour pénétrer la coquille que vous vous êtes fabriquée pour vous protéger.

Donc, continuez de bénir. Prononcez votre bénédiction à haute voix. Puis répétez-la. Et continuez à la répéter. Servez-vous des noms des organismes, des gens, et des dates chaque fois que vous identifiez ceux qui ont causé la douleur que vous bénissez. Plus vous donnez de détails, plus vous créez un accès évident pour le souvenir corporel de la blessure. Répétez votre bénédiction jusqu'à ce que vous sentiez une chaleur dans votre corps qui s'étend à l'extérieur du creux de votre estomac. Alors que vous continuez à bénir, la chaleur s'élèvera et se répandra à travers votre corps.

Ne soyez pas surpris si des larmes vous montent aux yeux ou si vous êtes secoués d'énormes sanglots. C'est ainsi que la bénédiction libère notre souffrance et nous permet de la déplacer à travers nous. Quand nous pouvons sentir que la bénédiction est complète, nous pouvons percevoir le monde différemment. Même si la raison de notre blessure existe toujours, nous avons modifié notre *sentiment* au sujet de la blessure. C'est le pouvoir de la bénédiction. Il se peut aussi que les

mots vous manquent — vous devez en faire vous-même l'expérience pour le comprendre.

Je connais des gens qui ont découvert le pouvoir de la bénédiction et qui, maintenant, bénissent tout ce qu'ils voient ! Des cadavres d'animaux écrasés qui ne font que « dormir » sur le côté de la route, aux manchettes qui attirent notre attention sur l'écran de télévision, ils offrent une bénédiction à voix basse plusieurs fois par jour. Quand ces gens m'accompagnent en voiture et voient passer une ambulance qui entre à l'hôpital ou qui en ressort, ou même quelqu'un qui conduit imprudemment sur une route étroite de montagne dans une zone où il est interdit de dépasser, leurs bénédiction se font tout à fait naturellement. C'est aussi automatique que de dire « à vos souhaits », lorsque quelqu'un éternue. Ne soyez pas surpris si vous découvrez que des « actes de bénédiction effectués au hasard » commencent aussi à apparaître spontanément dans votre vie !

Dans la partie précédente de cet ouvrage, j'ai demandé comment il était possible de faire des prières positives quand nous vivons toujours des expériences négatives comme la souffrance, la colère, la haine, et le désir de vengeance. L'un des secrets de la sagesse des traditions, c'est que nos prières sont plus efficaces quand nous nous préparons comme étant des êtres entiers — esprit, corps, et âme — pour entrer dans une conversation sacrée avec l'Esprit de

Dieu. Si le Champ nous reflète ce que nous sommes devenus, alors quand nous prions pour guérir notre souffrance, il devient plus important que jamais de nous retrouver dans ce que les Amérindiens nomment « un bon endroit ».

Le cadeau ancien de la bénédiction nous ouvre la voie pour prier dans un endroit rempli de force et de clarté, plus que de faiblesse et d'incertitude. Même s'il peut être utile et intéressant de suivre les instructions, je crois qu'il est parfois plus facile de communiquer les enseignements de la sagesse en nous servant de récits. Plus le récit est véridique, plus l'exemple a de sens. L'histoire suivante décrit ma première expérience avec la bénédiction, à un moment où j'ai personnellement vécu une perte. Même si l'exemple est peut-être

Bénédiction dans la perte

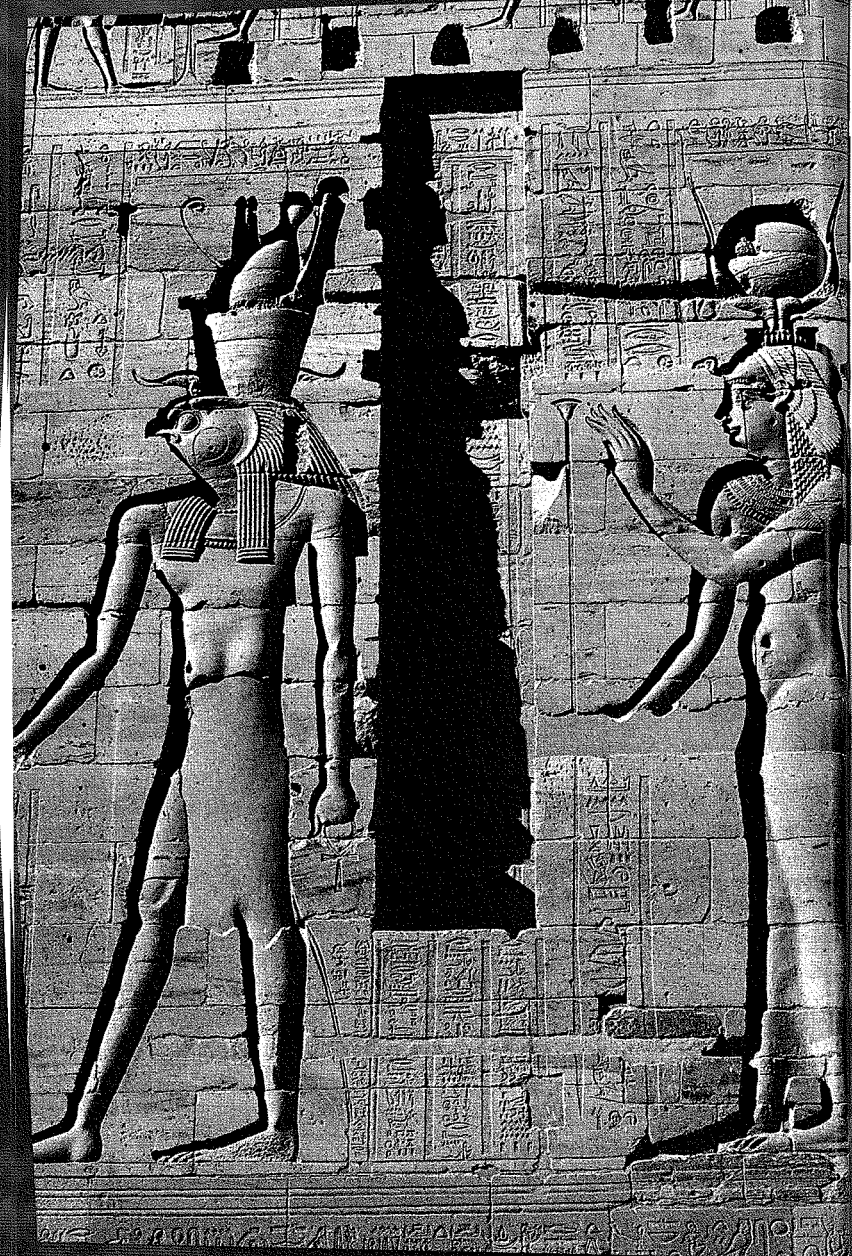
J'ai connu certaines de mes relations les plus fascinantes avec des animaux. Au début des années 1990, j'ai passé une semaine dans une auberge au mont Shasta, en Californie, à diriger un atelier combiné à une retraite. Un minuscule

chaton noir s'est promené dans les couloirs de l'auberge, et s'est retrouvé dans ma chambre et dans mon cœur, et il n'en est jamais ressorti.

Mon nouvel ami était né environ cinq semaines plus tôt, d'une jeune femelle dont c'était la première portée, et qui était incapable d'allaiter. Le temps que les employés de l'auberge découvrent cela, ils ont cru que tous les chatons étaient morts. Mais quelques jours plus tard, il est arrivé un petit miracle. La maman chatte est sortie de l'endroit où elle se cachait en transportant un petit paquet d'os et de fourrure qui avait survécu tout ce temps sans nourriture ! Immédiatement, le personnel a commencé à s'occuper du minuscule chaton pour qu'il recouvre la santé. Reconnais-

sant la force magique et le pur désir qui lui avait permis de survivre, ils l'ont appelé Merlin.

Découvrant ma chambre ce soir-là, Merlin a ronronné et miaulé à la porte, jusqu'à ce que je cède à ma forte envie de prendre soin de tous les animaux de la planète, et le laisse entrer. Pendant la semaine qu'ont duré les activités, il a dormi avec moi toutes les nuits, et chaque matin il s'est assis avec moi pendant que je prenais le déjeuner dans ma chambre. Perché sur le rebord du lavabo de la salle de bain, il me regardait me raser et marchait sur mes diapositives 35 millimètres (l'époque avant PowerPoint !) pendant que je les préparais pour le lendemain. Chaque matin, il était debout sur le



rebord de la baignoire pendant que je prenais ma douche, et attrapait dans sa gueule les gouttelettes qui éclaboussaient de mon corps. À la fin de la semaine, Merlin et moi étions de bons amis, et j'ai fini par m'attacher énormément au petit miracle qui voulait tellement vivre.

À travers une série de synchronicités qui se sont rapidement déroulées, nous nous sommes trouvés, Merlin et moi, à voyager à travers le pays dans les hauts plateaux du nord du Nouveau-Mexique. Il est rapidement devenu ma « famille », et pendant les trois années qui ont suivi, il me tenait compagnie chaque soir pendant que je préparais le souper, et il dormait à côté de mon vieil ordinateur Apple pendant que j'écrivais mon premier livre.

121

Une nuit, Merlin est sorti comme il le faisait toujours à ce moment de la soirée, et je ne l'ai plus jamais revu. C'était l'été 1994, durant la semaine où une gigantesque comète avait frappé Jupiter. Au départ, j'ai cru qu'il était tout simplement parti faire de l'exploration comme les chats en ont souvent l'habitude, et que je le reverrais bientôt. Peut-être que Merlin a traversé le désert en se servant des lignes de force magnétique de la terre comme le font les oiseaux et les baleines — les mêmes champs qui avaient été perturbés par l'étrange effet de Jupiter sur les champs magnétiques terrestres. Ceux-ci s'étaient peut-être modifiés et

l'avaient amené quelque part ailleurs. Il pouvait y avoir une foule d'autres raisons. Le fait était que Merlin avait disparu.

Après deux journées passées sans le revoir, j'ai commencé à le chercher. J'ai cessé de prendre mes appels, et j'ai délaissé mes affaires pendant presque une semaine pendant que je fouillais les champs au nord de Taos, au Nouveau-Mexique. S'était-il pris dans un piège que les propriétaires de ranch avaient installé pour attraper les coyotes qui chassaient leurs brebis ? Peut-être était-il coincé dans un vieil édifice ou un puits et était incapable d'en sortir ? Pendant des jours, j'ai cherché dans les nids de hiboux et examiné chaque terrier de blaireaux et chaque repaire de coyotes que je pouvais trouver. Finalement, j'ai cessé de chercher Merlin, et j'ai commencé à essayer de trouver ses traces : sa fourrure ou son collier.

Un matin, alors que j'étais étendu sur le lit juste avant le lever du soleil, dans un état de rêve, à demi éveillé, j'ai simplement demandé un signe. J'avais besoin de savoir ce qui était arrivé à mon ami. Avant même de terminer la question dans mon esprit, il s'est passé quelque chose qui n'était jamais arrivé auparavant, et n'est jamais arrivé depuis. Du grenier de ma maison, j'ai entendu un bruit à l'extérieur, puis un autre, et puis un autre. En quelques secondes, venant de toutes les directions, encerclant complètement ma propriété, j'ai

entendu l'inoubliable cri des coyotes — plus que je n'en avais jamais entendu pendant toutes les années que j'avais vécues dans cette propriété.

Pendant ce qui m'a semblé plusieurs minutes, ils ont glapi et hurlé jusqu'à ce que, aussi soudainement qu'ils avaient commencé, ils s'arrêtent de hurler. J'avais les larmes aux yeux pendant que je disais à haute voix : « Je ne crois pas que Merlin soit encore avec moi ». À ce moment, je me faisais indiquer ce qui était arrivé à mon petit ami. Je savais que les coyotes l'avaient pris et que je ne le verrais plus jamais.

Plus tard, le même jour, j'ai commencé à voir des coyotes un peu partout sur ma propriété — en plein jour ! Je les avais certainement aperçus par le passé, pourtant, ils apparaissaient toujours au coucher du soleil ou juste avant le lever du soleil. Aujourd'hui, ils étaient partout au beau milieu de l'après-midi — des bêtes seules, deux ou trois ensembles, de jeunes bébés et leurs familles, marchant tous d'un air dégagé dans les champs.

Voilà pourquoi j'ai raconté cette histoire. La perte de Merlin m'avait blessé. Dans ma souffrance, j'aurais pu courir après chaque coyote, un par un, croyant que « c'était celui » qui avait pris mon ami. J'aurais pu me tenir debout sur le toit d'une grange, un fusil à la main, et venger la mort de Merlin jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun coyote dans toute la vallée. J'aurais pu faire tout

cela et rien n'aurait changé. Merlin ne serait pas revenu. Je n'étais pas en colère contre les coyotes ; mon ami me manquait, tout simplement. Sa personnalité et les drôles de bruits qu'il faisait quand il chassait le « gros gibier », comme les papillons de nuit sur la porte grillagée le soir. Je m'ennuyais de la façon dont il me regardait, étendu à l'envers sur le plancher de tuiles froid, l'été.

Cet après-midi-là, j'ai commencé à rouler en voiture le long des chemins poussiéreux de gravier qui serpentent dans la vallée vers l'autoroute. C'est pendant cette promenade que j'ai fait l'expérience de ma première bénédiction. Comme je relevais les fenêtres, pour que personne ne puisse m'entendre (même si de toute façon, il n'y avait personne à des kilomètres de distance !), j'ai béni Merlin pour sa mort, reconnaissant son existence et toute la joie qu'il avait apportée dans ma vie. C'était la partie facile. Puis j'ai commencé à bénir les coyotes, particulièrement ceux qui avaient pris sa vie. En peu de temps, je commençais vraiment à ressentir une sorte d'affinité bizarre avec eux. Je savais que ce qui était arrivé n'était pas un acte intentionnel pour me blesser. Ils avaient tout simplement agi comme tous les coyotes ! Je me suis béni d'essayer de trouver un sens à cette nature qui semble parfois si cruelle.

Au début, on aurait dit qu'il ne se passait rien. J'étais si blessé que je ne pouvais laisser « entrer » la

bénédiction. Mais après deux ou trois répétitions, le changement a commencé. J'ai commencé à ressentir une chaleur dans mon estomac qui se gonflait pendant qu'elle se répandait à travers mon corps dans toutes les directions. Alors que mes yeux étaient mouillés de larmes, j'ai fini par sangloter abondamment. Je me suis rangé sur l'accotement de la route et j'ai fait mon possible pour tout bénir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à bénir. Je savais que pour ce jour-là, la bénédiction était complète.

Quand on a accompli ce geste de bénédiction, ce qui arrive, ce n'est pas que le monde change ; c'est simplement nous qui changeons ! Dans notre volonté de reconnaître et de libérer tout ce qui nous a blessés, le monde semble différent et nous devenons des êtres plus forts et plus sains.

Fait intéressant, comme résultat de la paix que j'ai conclue avec les coyotes ce jour-là, même si je les entendais la nuit, je n'en ai jamais vu un autre traverser la lisière de notre propriété. Mais l'an dernier, j'ai aperçu quelque chose d'autre : ma première véritable lionne de montagne. Elle a traversé sous la clôture pour arriver juste dans ma cour arrière !

Quand se détourner n'est pas suffisant

Alors que cette histoire de Merlin peut sembler insignifiante, je l'ai racontée parce qu'elle est

véridique et profondément personnelle. Le principe de la bénédiction que j'ai décrit pour Merlin fonctionne pour toute souffrance dont vous pouvez faire l'expérience, qu'elle soit locale ou mondiale. Récemment, j'ai eu l'occasion de mettre le pouvoir de la bénédiction à l'épreuve devant l'un des actes les plus dérangeants et les plus horribles que j'ai vécus au cours de ma vie adulte. Tout comme pour d'autres événements passés, c'est la clef qui m'a permis de conserver ma foi dans le monde et m'a donné la force de faire le vœu que, lorsque je quitterais ce monde, ce serait pour un meilleur endroit que celui dans lequel nous vivons aujourd'hui.



J'ai senti tous les muscles de mon corps se contracter devant ce que je venais d'entendre. Un civil américain qui travaillait en Irak venait tout juste d'être exécuté — décapité — et jeté sur le côté d'une route sans recevoir aucune marque de dignité ou de respect qu'on accorde à la vie humaine n'importe où dans le monde.

J'étais en Europe en tournée de promotion d'un livre quand CNN International a rapporté le meurtre brutal. Les manchettes indiquaient que, même si les agences de nouvelles dans d'autres parties du

monde montraient, pour documenter le meurtre, la cassette vidéo et les photographies, CNN avait choisi de ne pas les diffuser. Mais au lieu des images réelles, le commentateur présentait un compte rendu détaillé de ce qu'il avait vu sur la cassette vidéo. Comme je suis très visuel, c'était pour moi bien pire que de voir les photographies elles-mêmes. Alors que j'entendais sa description verbale des dernières secondes de la vie de l'homme, les images créées dans mon esprit m'ont profondément perturbé, avec le sentiment d'irréalisme qui accompagne les nouvelles qui brusquent notre sensibilité.

L'une des leçons que j'ai apprises de ces exécutions brutales en Irak, aussi bien que des images qui documentent la guerre dans n'importe quelle période de l'Histoire, c'est qu'il est impossible de vraiment « comprendre » — dans le sens que donne le dictionnaire à ce mot —, la souffrance et la perte délibérées de la vie. Des personnes aimantes et rationnelles ne sont même pas capables d'essayer de trouver une logique aux atrocités qui accompagnent de tels actes de guerre. Pour y arriver, il nous faudrait nous mettre à la place de ceux qui font partie de la bataille, et penser comme eux. En même temps, ces événements font maintenant partie de notre univers. Ils sont une réalité qui s'est vraiment déroulée.

Quand j'ai demandé aux personnes dans l'auditoire de me dire lesquelles avaient modifié

leur habitude de regarder les diffusions de nouvelles, le spectacle des mains levées décrivait tout. Dans chaque auditoire, sans exception, de plus en plus de gens affirment qu'ils regardent moins les nouvelles, ou ont cessé tout à fait de les regarder. En réponse à ma question suivante, où je leur demande pourquoi, ils disent que c'est tout simplement trop déprimant et trop douloureux. Ils ne veulent plus qu'eux-mêmes et leurs familles soient bombardés d'images de cruauté et de souffrance, et ils ont l'impression qu'ils ne peuvent rien faire pour changer les choses.

Même si nous pouvons bénéficier d'un sur-
128 sis temporaire en évitant l'attaque quotidienne des mises à jour du réseau au sujet de la terreur, cet évitement est de courte durée. Croyez-moi, j'ai essayé ! J'ai découvert que, même s'il était très facile de me plonger dans la routine quotidienne de la vie rurale dans une petite communauté, la réalité nous rattrape tous d'une manière ou d'une autre. Les événements mondiaux continuent à se dérouler. Il arrive un moment où les « grosses » nouvelles nous parviennent sous forme de : « As-tu entendu parler... ? » Par le bouche à oreille, un article de magazine, ou un titre de journal, nous faisons soudainement face aux situations que nous avions espéré éviter.

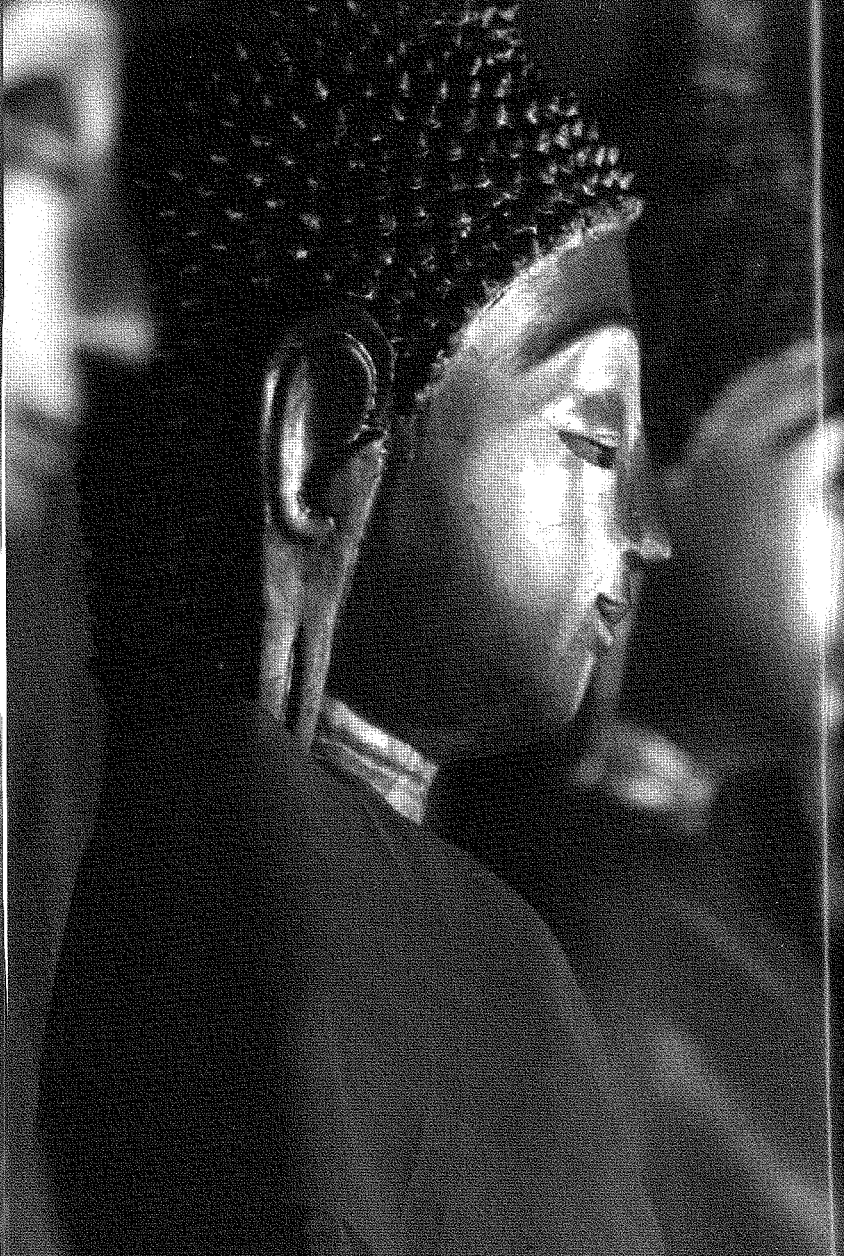
Lorsque nous nous retrouvons dans de telles situations, que pouvons-nous faire ? Simplement

fermer les yeux n'est pas la réponse. Même si nous ne pouvons peut-être pas changer ce que la vie nous a montré, nous devons trouver à quoi cela correspond, afin de pouvoir continuer notre vie.

Que nous ressentions la souffrance du monde ou la douleur d'avoir perdu les petites choses que nous chérissons dans la vie, le pouvoir de la bénédiction fonctionne de la même façon. Mes plus grandes expériences de bénédiction me sont arrivées au moment où j'ai vécu des pertes. À partir de la mort soudaine de mon père et de notre relation irrésolue, en passant par la fin de deux mariages jusqu'à ma confiance trahie par des êtres qui m'étaient chers, je possède la conviction nécessaire pour partager ce processus de bénédiction, car je sais qu'il est efficace.

Je prie pour qu'il vous aide, vous aussi, et qu'il devienne votre ami quand vous en aurez besoin.





Chapitre quatre

LE QUATRIÈME SECRET : LA BEAUTÉ EST CE QUI TRANSFORME

*La beauté est l'éternité qui se contemple dans un
miroir. Mais vous êtes l'éternité et
vous êtes le miroir.*

— Kahlil Gibran

LA BEAUTÉ EST PROBABLEMENT L'UNE DES EXPÉRIENCES HUMAINES LES MOINS COMPRISES, ET POURTANT L'UNE DES PLUS PUISSANTES. DEPUIS L'AUBE DES TEMPS, NOUS SOMMES ENGAGÉS DANS UNE LONGUE, ÉTRANGE, ET PAR-FOIS DANGEREUSE DANSE AVEC CETTE FORCE MYSTÉRIEUSE. D'ANCIENS RÉCITS FAISANT PARTIE DE NOS TRADITIONS LES PLUS CHÈRES ATTRIBUENT LA CHUTE D'ANGES PUISSANTS DU PARADIS, À LEUR INCAPACITÉ DE RÉSISTER À LA BEAUTÉ DES FEMMES NOUVELLEMENT CRÉÉES DE NOTRE ESPÈCE : « LES FILLES DE L'HOMME ».

Dans le livre biblique du prophète Enoch — une pierre de touche des débuts de l'église chrétienne, Enoch est allé jusqu'à divulguer l'identité des « chefs » des anges qui ont dirigé les 200 autres, incapables de résister à la beauté des femmes terrestres.¹ Avec des noms comme Samyaza, Ramuel, et Turel, ces êtres « parfaits » savaient que leur cohabitation avec les femmes mortelles violait les règles du cosmos. Pourtant, à leurs yeux, l'expérience sensuelle qui les attendait l'emportait sur le risque de perdre leur immortalité. Dans les traditions bibliques subséquentes, ce fut la beauté d'une femme, Dalila, qui a conduit à l'amour, la confiance, la trahison et, finalement, la mort de Samson, l'un des hommes les plus forts de la Terre.

L'Histoire est le récit de notre relation avec la beauté, son pouvoir et son attrait, des distances que nous avons parcourues pour la poursuivre, de notre désir ardent de la réaliser, de nos tentatives pour la saisir, et de notre croyance que, d'une certaine façon, nous sommes capables de la maîtriser. Tout ce temps, il nous a été très difficile de définir cette force la plus indéfinissable de l'expérience humaine. Justement, qu'est-ce que la beauté ?

Le mystère de la beauté

La beauté revêt différentes significations pour différentes personnes. Quand on demande

aux gens de la définir, la plupart du temps, leur réponse se fonde sur leur expérience personnelle — ce qu'elle a signifié pour eux dans leur vie. Pour un scientifique, la beauté peut prendre la forme d'une solution élégante à une équation mathématique. Pour sa part, un photographe percevra la beauté dans le contraste frappant entre le rayon du soleil et les ombres dans une composition. Pour sa part, Albert Einstein a vu la beauté comme l'expression d'un plus grand ordre dans la création, affirmant par exemple : « La musique de Mozart est si pure et si magnifique que je la vois comme un reflet de la beauté intérieure de l'Univers ».

Il est évident que l'expérience de beauté de chaque personne est unique. Pour cette raison, il peut exister autant de définitions de l'expérience de beauté que de gens qui en font l'expérience ! Indépendamment de la façon dont nous la définissons dans notre vie — qu'elle soit vue comme une force, une expérience, une qualité, un jugement, ou une perception, le pouvoir de la beauté est réel. En sa présence, nous sommes transformés. Alors qu'il est évident que nous ne pouvons savoir précisément ce qu'elle est, il est également évident que nous pouvons intégrer dans notre vie ce que nous connaissons du pouvoir de la beauté pour guérir la souffrance, la douleur et la peur.

Si, comme l'ont révélé les traditions anciennes, la beauté est une force en elle-même, c'est sans doute la plus étrange des forces de la nature. Contrairement à la gravité et à l'électromagnétisme qui semblent exister avec ou sans nous, le pouvoir de la beauté semble être endormi, jusqu'à ce que nous lui prêtions attention. Alors qu'il possède probablement la puissance de transformer notre monde, ce pouvoir reste pourtant endormi jusqu'à ce qu'il soit éveillé. Et nous sommes les seuls capables de l'éveiller. Étant donné que nous sommes la seule forme de vie détenant le pouvoir de faire l'expérience de la beauté, celle-ci s'éveille seulement lorsque nous reconnaissons sa présence dans notre vie.

134

Dans cette optique, la beauté est bien plus que ce qui est agréable à l'œil humain. C'est une *expérience* du cœur, de l'esprit et de l'âme. La beauté provient de notre volonté de voir la perfection dans ce que nous appelons souvent les imperfections de la vie. Alors que, par exemple, nous pouvons être heurtés lorsqu'on trahit notre confiance, une partie de ce choc peut disparaître quand nous considérons que nous, en retour, avons trahi d'autres personnes, autrement, et à d'autres moments. Dans cet exemple, la « beauté » se trouve dans l'équilibre de telles expériences, qui nous reviennent parfois d'une manière à laquelle nous nous attendions le moins.

Si nous voulons trouver la beauté dans chaque expérience, peut-être que notre rôle consiste moins à la créer et plus à reconnaître qu'elle a déjà été là. La beauté est toujours présente dans toutes choses. On peut la découvrir même dans les endroits où nous croyons qu'elle ne pourrait jamais exister.

Dans les moments où nous atteignons les profondeurs de notre âme pour trouver le pouvoir de donner une nouvelle signification aux choses qui nous blessent le plus, nous découvrons la grande sagesse partagée par les maîtres anciens. Cette sagesse nous rappelle simplement que le pouvoir de voir la beauté est un choix. Le choix qui nous attend à chaque moment de chaque jour consiste à décider de considérer seulement les qualités de ce qu'on voit dans l'instant présent, sans comparer l'expérience présente à une autre vécue dans le passé. C'est ainsi que nous semons dans notre conscience les graines qui attirent et invitent une plus grande beauté dans notre vie.

135

Ce n'est que lorsque nous comparons notre expérience actuelle à notre conception personnelle de la beauté que nous parvenons à ne rien voir d'autre que la beauté du moment.

Dans les traditions Navajos, on nous rappelle ce principe dans la simple phrase : « La beauté sur laquelle vous basez votre vie ».² Nous créons chacun notre propre standard, à partir duquel nous mesurons la beauté dans notre vie. La

question est celle-ci : quelle jauge vous permet de mesurer l'équilibre, le succès, et l'échec dans votre vie ? Quels sont vos critères de beauté ?

La beauté vit là où nous lui permettons de le faire !

Au début, c'était à peine évident. Je me tenais avec notre groupe dans une grande place ouverte du quartier historique de Katmandou, et je m'étais habitué aux secousses et aux coups de coude, qui sont le lot du temps passé dans les espaces exigus des voyages en groupe. Pour permettre à notre corps de s'habituer aux hauts plateaux du Tibet, nous avions prévu une halte de 48 heures, au Népal, situé à environ 1200 mètres au-dessus du niveau de la mer. En plus de nous préparer pour le Plateau tibétain, cette halte nous donnait le temps de nous plonger dans les traditions qui entourent les plus anciens temples hindous. J'aurais facilement pu ignorer la petite saccade que j'ai sentie dans le pli du tissu de coton de mes pantalons de randonnée. Mais la saccade était tellement mesurée que je n'ai pu l'ignorer.

D'instinct, j'ai baissé les yeux vers la source de la distraction. Je n'étais pas préparé à ce que j'ai vu. J'ai croisé le regard intense d'un homme à la barbe dégarnie, dont le visage s'élevait à peine à la hauteur de mes genoux. Il paraissait à la fois vieux et sans âge, alors que le vent chaud

ondulait à travers les longues mèches de cheveux enchevêtrés qui se mêlaient aux brins argentés de sa barbe. La cendre blanche qui recouvre traditionnellement le corps d'un saint homme hindou collait par plaques à la moiteur de sa peau. Dessous, il y avait un corps noirci, cicatrisé et déformé, devenu encore plus foncé à cause des années d'exposition au soleil ardent des hautes altitudes.

Il m'a fallu un moment pour trouver un sens à ce que voyaient mes yeux. Alors que, du regard, je cherchais ses jambes, sous sa taille, à l'endroit où elles auraient dû se trouver, tout ce que j'ai vu, c'était le pli mou d'un pagne cascasant vers le sol plus bas. Au lieu de ses jambes, il y avait une petite planche avec des roulettes accrochées en dessous. Tachée par des années d'utilisation, la planche à roulettes semblait être son seul moyen de locomotion.

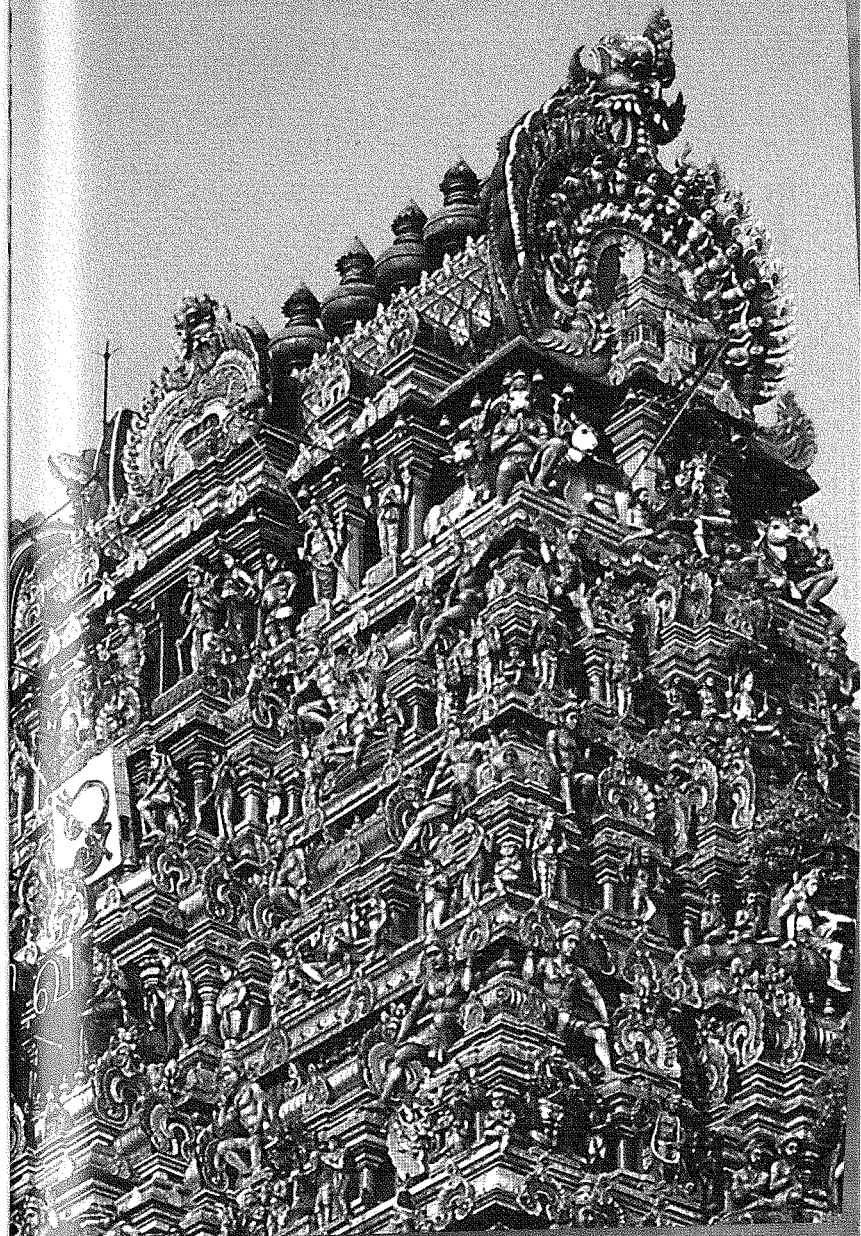
Stupéfait, j'ai reculé. Sans cesser de me regarder, l'homme a lentement posé ses deux paumes sur le sol, a maintenu son équilibre sur la planche et s'est habilement poussé dans ma direction. J'ai levé les yeux pour voir si quelqu'un avait remarqué ce que je voyais. Ceux qui m'entouraient paraissaient absolument inconscients de ce qui se passait sur le sol, à leurs pieds !

Durant notre voyage, l'immense pauvreté de l'endroit était devenue un spectacle habituel, et

j'ai immédiatement supposé que l'homme était un « mendiant » qui me demandait l'aumône. Dans plusieurs traditions religieuses, l'acte de quêter est un geste acceptable pour ces gens qui se sont libérés du fardeau des maisons, professions et familles pour se consacrer à la prière. Comme je cherchais quelque chose dans ma poche pour le lui offrir, l'homme s'est retourné et a pointé le profil du toit d'un ancien temple au-dessus du square.

Suivant son geste, je me suis retrouvé à fixer la merveilleuse façade de bois d'un ancien temple hindou. Il était en partie caché derrière d'autres édifices et complètement recouvert par les figurines très élaborées de milliers de dieux et de déesses de la tradition hindoue. Si l'homme cendré ne l'avait pas pointé, je l'aurais complètement manqué. Comme je l'ai appris plus tard, ce temple possédait une clef importante pour mieux comprendre la foi hindoue.

Quand je lui ai tendu les billets, il a agité ses mains avec désinvolture comme s'il chassait une mouche, gesticulant vers moi pour que je remette mon argent dans ma poche — il n'était pas intéressé à mon argent ! Je me suis retourné brièvement, le temps d'attraper notre traducteur, qui dirigeait le groupe dans une autre direction. Quand j'ai regardé de nouveau, l'homme à la planche à roulettes avait disparu. Cherchant dans la foule, devant moi, je l'ai aperçu rapidement alors qu'il se frayait un chemin sur le pavé



chaud en cailloutis, à travers la masse de touristes. Je ne l'ai jamais revu.

Je raconte cette histoire pour illustrer un point précis. Parce que l'homme semblait si différent de moi, je l'avais jugé sur ce qu'il était. De son corps noueux et hâlé, c'est la beauté de son esprit qui m'a frappé, ce jour-là. Plutôt que de vouloir que je lui offre une aumône, il voulait tout simplement partager quelque chose avec moi. Il m'avait montré une partie de son monde que je n'aurais jamais remarquée autrement, et ce faisant, il m'a donné une leçon sur mon propre jugement. Il a aussi prouvé que la beauté ne pouvait nous apparaître que si nous le lui permettions.

140 Il est intéressant de voir comment l'Univers nous apporte ses leçons au moment où nous les attendons le moins. Souvent, il semble qu'elles arrivent juste après que nous ayons vécu de puissantes expériences, comme pour nous mettre à l'épreuve afin de vérifier si nous avons vraiment appris. C'est ce qui était arrivé au Tibet.

Quelques jours après mon expérience à Katmandou, notre autobus est entré dans un village de montagne et s'est arrêté à une ancienne caserne militaire qui avait été convertie en auberge. Au moment où nous nous sommes arrêtés, un homme bossu et basané s'est approché de notre véhicule, prenant un peu tout le monde au dépourvu. Pendant qu'il nous regardait, je

constatais qu'il était vieux, qu'il ne lui restait que quelques dents, et qu'il était atteint d'un grave strabisme. Au début, nous avons cru que ce pouvait être un autre mendiant de la rue. Mais lorsque quelqu'un lui a offert quelques yuans chinois (devise locale), il a refusé. À la place, il a commencé à prendre les lourds sacs à l'intérieur de notre autobus, pour que nous n'ayons pas à nous en occuper.

Après qu'il eut soigneusement empilé le dernier sac sur le bord du trottoir devant l'auberge, j'ai voulu lui donner un pourboire. Il l'avait certainement mérité ! Nos bagages semblaient devenir de plus en plus volumineux après chaque ville visitée. De nouveau, il a refusé. Comme il levait les yeux, il a fait un grand sourire édenté, s'est retourné et s'est éloigné, et c'est tout ! Tout ce qu'il voulait, c'était que nous profitions du village. Il n'attendait rien en retour.

La véritable surprise est survenue quand j'ai posé des questions à l'aubergiste sur son employé qui avait été si gentil. Il m'a informé qu'ils n'avaient aucun employé pour porter les sacs. Cet homme était simplement quelqu'un des rues du village, qui se trouvait dans l'auberge à notre arrivée et qui a offert de nous aider.

Encore une fois, la perfection de la beauté intérieure brillait à travers les « imperfections » de cet homme et notre jugement sur lui. Il semble

qu'il ne voulait qu'offrir un service chaleureux, sans rien demander en retour. Mais, cette fois, le groupe entier avait eu l'occasion de faire l'expérience du cadeau de cet ange au Tibet.

Nous avons tous tendance, de temps en temps, à reconnaître les aspects insolites de la vie, surtout chez les autres, lorsqu'ils se trouvent sur notre chemin. Si nous arrivons à les voir pendant que nous sommes seuls, nous pouvons simplement jeter un coup d'œil, hausser les épaules et continuer notre chemin. Mais si nous sommes avec d'autres personnes, nous pouvons faire des commentaires sur ce que nous voyons, de façon à soulager nos sentiments inconfortables par rapport aux curiosités des autres personnes. Donc, alors que nous sommes capables de reconnaître les « imperfections », la question est la suivante : avons-nous tendance à juger toute chose qui n'est pas parfaite comme étant aussi moins belle ?

Un jour, dans ma voiture de location, j'attendais à un feu de circulation dans une grande ville où chaque marque, modèle, et style d'humain qu'il est possible d'imaginer déambulait dans les rues autour de moi. Pendant ce court laps de temps où j'attendais le changement des feux de circulation, j'étais entièrement entouré de gens. Cet arrêt m'a offert une rétrospective de la vie : les toutes nouvelles coupes de cheveux ; des entrepreneurs des années 90, jusqu'aux rétros des années 60 ; l'art corporel et le perçage ; des complets ; des valises ;

des téléphones cellulaires ; et la dernière tenue de patinage. Qui aurait pu demander plus de diversité rassemblée à un seul endroit ? Même si tout le monde était assez intéressant, un homme a particulièrement capté mon regard.

Il était évident qu'il était atteint d'un problème neuromusculaire, ce qui l'empêchait de bien maîtriser ses bras et ses jambes. Il portait un complet, un sac à dos, et semblait se rendre à son bureau ou en revenir. Comme il attendait le feu de circulation, il a semblé que toute son énergie était concentrée à maîtriser son corps et se tenir sur place. Lorsque le signal pour piétons a clignoté, il a traversé la rue en même temps que tous ceux qui l'entouraient. Je crois qu'il n'y a pas de hasard dans la vie, alors lorsqu'il est passé tout juste devant moi, j'en ai profité pour regarder son visage. Il marchait avec tant d'application et si difficilement que sa bouche se contractait. Ses yeux étaient concentrés et déterminés. C'était un grand effort pour lui de marcher ; et il travaillait fort !

Alors qu'il disparaissait de l'autre côté de la rue, dans la foule, un sentiment de gratitude m'a envahi. J'ai essayé d'imaginer ce qu'aurait été ma journée si je ne l'avais pas rencontré ce jour-là. Dès que j'y ai pensé, cet homme a commencé à me manquer. J'ai songé à ce qu'il m'avait apporté durant ces quelques secondes, au courage dont il faisait preuve par sa détermination à sortir parmi

les gens. J'ai pensé à quel point ces instants de ma vie auraient été vides s'il n'avait pas été là. Mais il était là. Et par sa présence, cet homme courageux a embelli ma journée. J'avais les larmes aux yeux alors que je le remerciais silencieusement pour sa présence et que je réfléchissais, me disant : *Comme j'ai de la chance d'avoir vu cet homme aujourd'hui...*

Je vous invite à en faire l'essai pour vous-même

La prochaine fois que vous vous trouverez dans un lieu public, examinez la foule autour de vous sans que cela soit trop évident. Puis, remarquez une personne — n'importe laquelle. Demandez-vous ce qui, dans cette personne, vous touche le plus profondément. Ce peut être son innocence ou son sourire. Comme dans le cas de l'homme que j'avais remarqué de ma voiture de location, ce peut être quelque chose d'aussi simple que la façon dont cet individu faisait face aux difficultés de la vie.

Ensuite, fermez les yeux et imaginez à quoi aurait ressemblé votre journée si vous n'aviez pas su que cette personne faisait partie de votre univers. Imaginez à quel point ce moment aurait été vide et combien il ou elle vous aurait manqué.

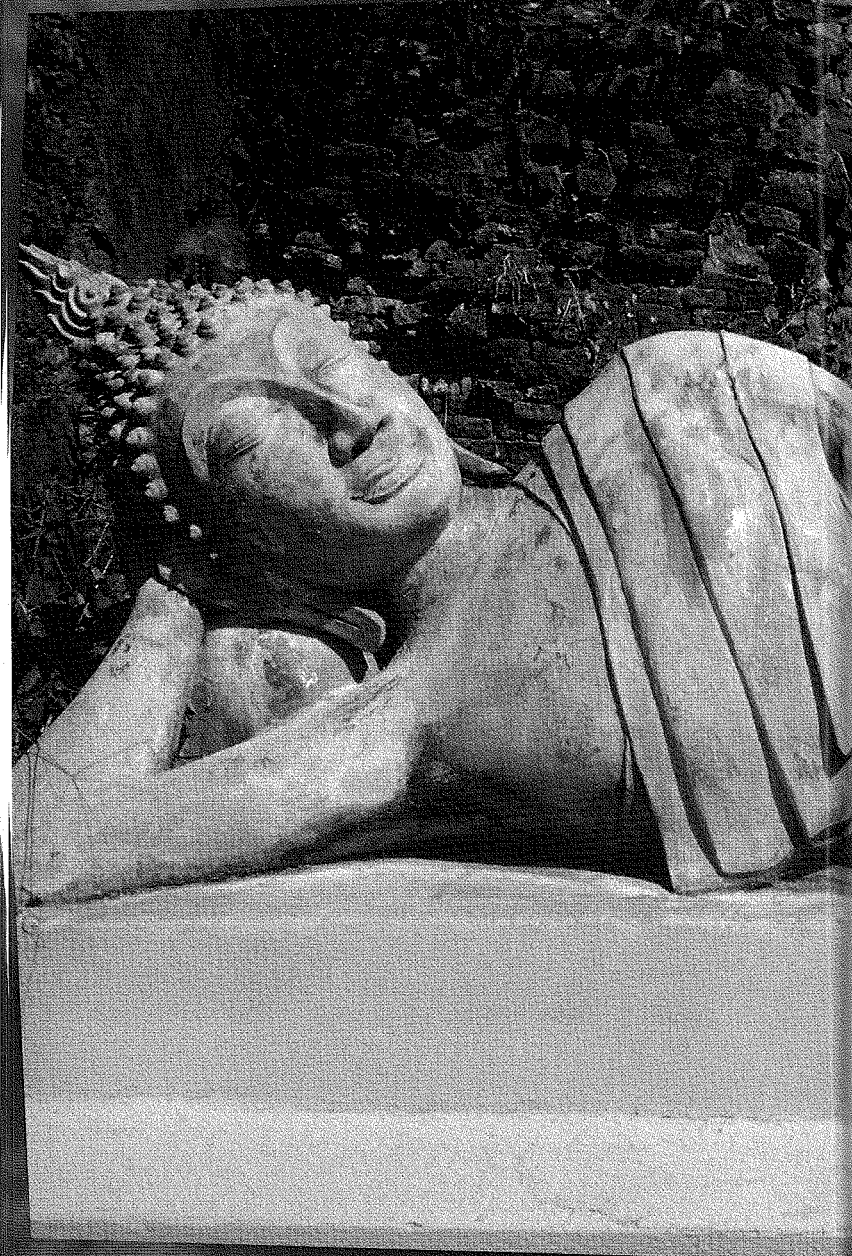
Vous pourriez être surpris de l'effet d'un tel exercice fait pendant un court instant ! Vous pou-

vez maintenant être profondément reconnaissant envers la personne qui était là pour vous, et envers ce qu'elle vous a appris sur vous-même.

Comment nous décidons de voir

En plus de la beauté inspirée par un coucher de soleil, un sommet de montagne recouvert de neige, ou le travail d'un artiste que vous adorez, certaines sources de beauté proviennent uniquement de la signification que nous donnons à notre expérience. Pendant ces moments, c'est notre façon de voir la vie qui crée le *sentiment de beauté* en nous. L'expérience d'une naissance humaine en offre le parfait exemple.

Être témoin de l'émergence d'une nouvelle vie dans ce monde constitue, à tous points de vue, une expérience mystique et magique. Si nous connaissons le résultat à venir lorsque nous voyons une femme en travail, notre façon de nous sentir par rapport à ce que nous observons se modifie. Mais si, pendant un seul instant, nous pouvions nous imaginer arriver sur Terre d'un monde où nous ne sommes pas accoutumés au miracle de la naissance, la vue du processus dans son ensemble pourrait alors nous déranger et, peut-être même, nous effrayer.



En effet, si nous ne savions pas, avant d'en être témoin, que « c'est ainsi que cela se passe sur cette Terre », la vision du travail qui donne naissance à une nouvelle vie pourrait nous sembler comporter quelques-uns des signes précurseurs de la mort ici-bas. Au cours d'une naissance typiquement occidentale, nous commencerions par ne voir qu'une femme manifestement souffrante. Son visage montrerait des contorsions qui s'intensifient à mesure qu'avance le travail. Elle saignerait et transpirerait.

Comment pourrions-nous savoir, à partir des signes extérieurs de la douleur, souvent synonymes de mort, qu'une vie nouvelle est sur le point d'apparaître ? C'est vraiment la signification attachée à notre expérience qui en oriente la perception..

147

Une étrange beauté

Cette nuit-là, le firmament était embrasé. La station de radio locale se consacrait à une programmation d'urgence, aux fermetures de route, aux procédures d'évacuation, et à des rapports toutes les heures sur les foyers d'incendie. Depuis deux jours, et maintenant deux nuits, les forêts en bordure de la mesa, dans le centre du haut désert au nord du Nouveau-Mexique, avaient flamboyé d'un feu de température si élevée qu'il créait ses

propres vents internes qui s'approchaient de plus en plus de l'ancien Pueblo indien, dorénavant inhabité (situé en Amérique du Nord), l'ancien Taos Pueblo.

Comme je m'approchais de la ville, une brume épaisse flottait dans l'air chaud et lourd maintenant retenu dans la vallée. Deux jours plus tôt, un simple éclair, d'une tempête d'après-midi, s'était frayé un chemin vers les broussailles sèches et le petit bois du tapis forestier ; en quelques minutes, le flanc de la montagne surplombant Taos était en flammes, et l'incendie se rapprochait dangereusement des populations du flanc de la montagne.

148

Même si je savais que c'était la fin de l'après-midi, il était impossible de dire l'heure, étant donné le sinistre crépuscule qui recouvrait la région. En sécurité dans ma voiture, j'étais incapable de détacher mes yeux de la vue qui réclamait mon attention. L'éclat des flammes jetait une lueur bizarre sur les nuages à faible hauteur, baignant tout ce qui se trouvait sous eux d'une intense et pénétrante nuance de rouge, de rose, et d'orange. J'ai regardé les revers de mes mains qui tenaient encore le volant, et je me suis rendu compte que les couleurs du ciel étaient si intenses et si riches que même les ombres bleutées de mes veines avaient adopté les somptueuses couleurs du rougeoiement.

Plongé dans l'expérience, pendant juste un instant, *j'ai ressenti ce que je voyais*, sans réfléchir

aux conséquences dévastatrices qui en découleraient certainement, puisque l'incendie balayait le flanc de la montagne. J'ai contemplé l'étrange beauté des flammes et je me suis émerveillé. *C'est le type de couleurs que, depuis des siècles, des artistes ont tenté de capter sur un canevas et ici, elles étaient peintes à travers le ciel de telle façon que jamais un être humain n'aurait pu les reproduire. Que c'était magnifique... oh comme, c'était magnifique !*

Soudain, le ton de la voix de l'annonceur à la radio s'est modifié, passant d'un compte rendu calme des informations à l'urgence de rapporter un nouveau développement. « Les vents ont changé », l'ai-je entendu dire, « et l'incendie peut faire des ravages dans l'une des deux directions. Soit qu'il continue à s'élever dans la vallée vers les maisons de l'autre côté de la montagne, soit qu'il vienne de notre côté, vers la ville de Taos. Nous recommandons à tous ceux qui habitent la partie est de la ville de se préparer à évacuer ».

149

L'extrémité est de la ville ? C'est là où je suis en ce moment ! À cet instant, l'incendie m'est immédiatement apparu très différent.

Le temps qu'il a fallu pour entendre une seule phrase, après avoir été un objet de beauté et d'émerveillement, le feu est devenu une menace, alors que je prenais conscience qu'il mettait en danger les vies de personnes, de chevaux, de troupeaux, et d'autres animaux sur son chemin.

C'était absolument terrifiant. J'ai commencé à réfléchir à toute la faune et à toute la flore fréquemment emprisonnées dans des incendies qui brûlent tellement rapidement. On entend toujours des histoires de cadavres carbonisés de chevreuils, d'élans d'Amérique et d'autres plus petits habitants de la forêt qui deviennent désorientés par le chaos du grondement des flammes, des vents chauds, de la chaleur et de la fumée, et qui perdent leur chemin. Il y a aussi des histoires de pompiers qui, pendant qu'ils risquent eux-mêmes leur vie pour sauver celles des autres et leurs propriétés, se font brusquement entourer par les flammes au moment où un incendie change imprévisiblement de trajectoire et leur barre toutes voies d'issue.

J'offre cette histoire pour une raison qui va au-delà de la simple volonté d'honorer la mémoire de ceux qui ont travaillé si fort en 2003 pour contenir l'incendie du village de Taos.³ À mes yeux, cet incendie renforçait un principe que, pendant des siècles, de nombreuses traditions indigènes et antiques ont toujours considérées sacrées. Durant la période où j'ai observé les flammes, l'incendie lui-même n'avait pas changé. C'était encore le même feu que quelques instants auparavant, brûlant, chaud, sauvage, et libre. *Ce qui avait changé, c'était moi.* En particulier, j'avais modifié ma perception de l'incendie. Pendant un instant,

je contemplais les flammes comme une source de fascination et d'étrange beauté. Quelques secondes plus tard, les mêmes flammes étaient devenues une source d'anxiété et, en toute honnêteté, une source d'immense frayeur. Si je n'avais pas su que les flammes qui léchaient le sommet des arbres menaçaient des maisons et des vies, il est très probable qu'elles seraient demeurées très belles pour moi. Mais ma prise de conscience avait modifié ma perception des choses.

Beaucoup de gens ont rapporté avoir vécu une expérience semblable lorsqu'ils regardaient les images télévisées de la catastrophe spatiale du Challenger au-dessus de l'est de la Floride, en 1986. Avant qu'ils ne sachent ce qu'ils observaient ce jour-là, des spectateurs avaient vu les nuages blancs qui s'élevaient en volutes au-dessus de Cap Canaveral et qui se détachaient sur la toile de fond bleu foncé du ciel de la Floride, comme le magnifique spectacle d'une technologie impressionnante. Mais une fois qu'ils avaient su que quelque chose avait mal tourné, et que les membres de tout un équipage étaient décédés, les nuages blancs cotonneux avaient perdu leur beauté et étaient devenus le symbole impérissable de la douleur et du deuil d'une nation.

Voici en quoi consiste ce principe : même si nous ne possédons pas le pouvoir de déterminer ce qui arrive à chaque instant, nous avons le pouvoir

de déterminer nos sentiments sur l'événement en question. Ainsi, on nous offre la clef pour transformer même les expériences les plus douloureuses en une sagesse positive qui devient la base de notre guérison. En l'espace de quelques brèves secondes, pendant que j'observais cet incendie à Taos, j'avais modifié mon expérience simplement par la façon dont je me sentais par rapport l'incendie.

Le pouvoir de la beauté

De récentes découvertes de la science occidentale s'ajoutent maintenant à un ensemble de 152 preuves de plus en plus complètes, suggérant que la beauté est dotée d'un pouvoir de transformation. Plus qu'un simple adjectif qui décrit les couleurs d'un coucher de soleil ou d'un arc-en-ciel après une tempête de la fin de l'été, la beauté est une expérience — plus particulièrement, la beauté est notre expérience. On croit que les humains constituent la seule espèce vivant sur Terre à être capable de percevoir la beauté du monde qui les entoure et des expériences de leur vie. Par l'intermédiaire de notre expérience de la beauté, nous recevons le pouvoir de modifier les sentiments nichés dans notre corps. En retour, nos sentiments sont directement rattachés au monde, au-delà de notre corps.

Les Anciens croyaient que le sentiment — *particulièrement la forme de sentiment que nous nommons « prière »* — est la force la plus puissante de l'Univers. Comme nous en avons déjà discuté, le sentiment et la prière influencent, de fait, directement la matière physique de notre monde. Donc, quand nous déclarons que la beauté détient le pouvoir de transformer notre vie, il n'est pas exagéré de dire que cette même beauté possède aussi le pouvoir de transformer notre monde !

La clef, c'est que nous devons trouver une façon de voir au-delà de la blessure, de la souffrance, et de la douleur que nous montre le monde, pour reconnaître la beauté qui existe 153 déjà dans toutes choses. C'est à cette seule condition que nous pourrions déclencher le potentiel et le pouvoir de la prière dans notre vie.

Trouver la beauté là où les autres n'en trouvent pas

Pour nous aider dans notre quête de l'attribution d'un sens aux choses, de grands maîtres d'aujourd'hui, tout comme ceux de notre passé, nous tiennent lieu d'exemples vivants. Il y a plusieurs années, le monde a perdu un tel maître : Mère Teresa. « Mère » — comme l'appelaient les proches de cette femme extraordinaire —, parcourait les rues près de sa maison à Calcutta,

en Inde, et trouvait de la beauté là où peu de gens croyaient que cette beauté pouvait même exister. Au milieu de la saleté des déchets et des décombres dans les caniveaux, de l'odeur et de la pourriture de nourriture avariée et de carcasses non identifiées dans les ruelles, elle remarquait une masse de crottin de vache sur la rue. Dans le crottin, elle pouvait trouver une fleur qui poussait. Dans cette fleur, elle trouvait la vie, et dans cette vie, elle découvrait la beauté dans les rues de la ville.

154 Sans donner d'explications, de raisons, ou de justifications, des maîtres comme Mère Teresa croient que la beauté existe tout simplement. Qu'elle est déjà là, partout et toujours présente. Notre rôle consiste à la découvrir. La vie constitue l'occasion qui nous est donnée de la rechercher et de permettre que la beauté que nous découvrons dans toutes choses — des blessures les plus profondes aux plus grandes joies — devienne le standard sur lequel nous nous modelons et modelons notre vie.

Par sa seule volonté et sa détermination, Mère Teresa a appliqué à la vie l'élégance simple de ses croyances, et a transformé pour toujours l'ancien stigmate rattaché aux soi-disant intouchables : les gens malades et mourants dans les rues de l'Inde. Sans les juger comme étant « moins que » n'importe qui d'autre, elle et ses

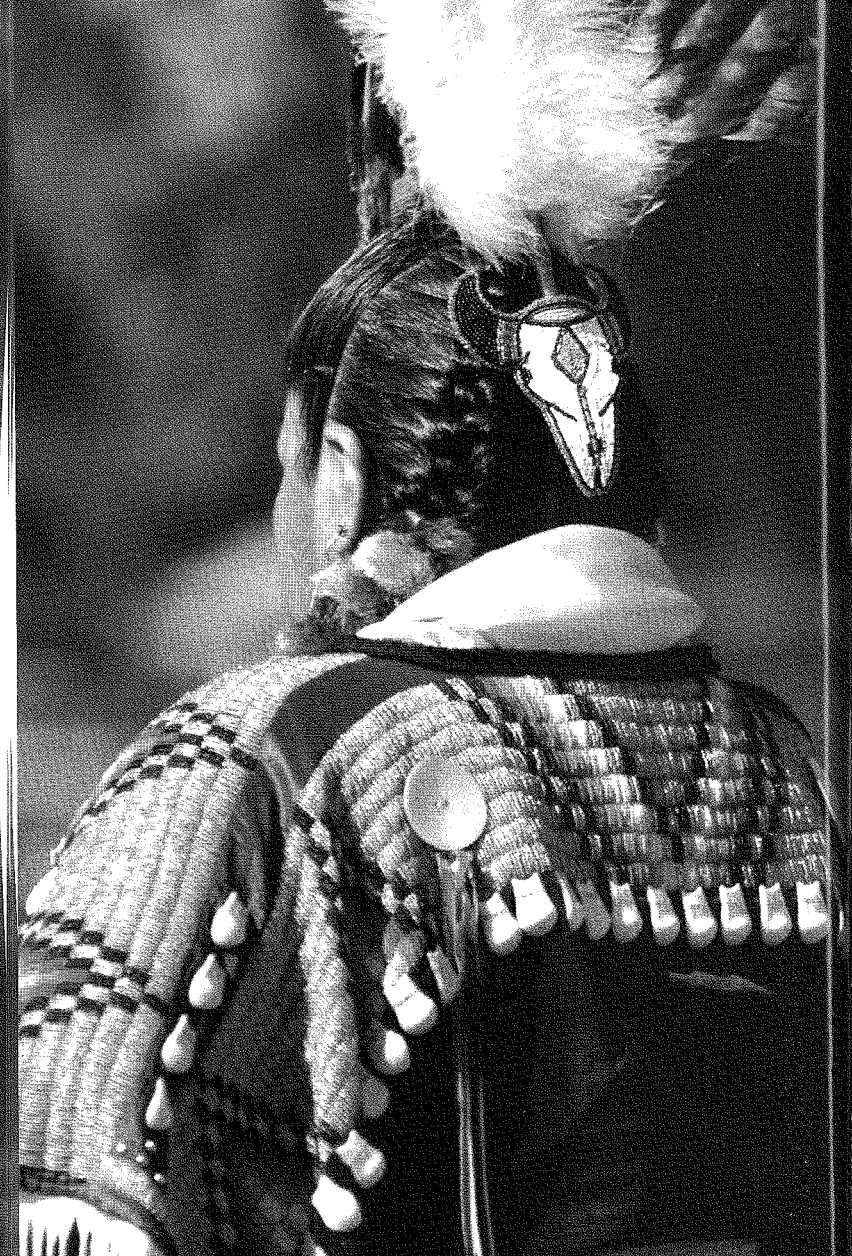
ses bénévoles des Sœurs de la Charité sortaient chaque jour pour aller chercher ceux qu'elles nommaient les « enfants de Dieu ». Traditionnellement, la société indienne, et parfois même leurs propres familles, les évitaient délibérément. Les sœurs emmenaient ces gens dans des hôpitaux qu'elles mettaient en place pour leur offrir de la dignité et de l'intimité durant les dernières heures qu'il leur restait à vivre sur cette Terre.

À ce jour, les sœurs continuent encore leur mission. Par le passé, je me suis fait un point d'honneur de visiter leurs établissements, et j'y ai trouvé des femmes qui s'acquittaient d'un noble service que peu de gens avaient la volonté ou la force émotionnelle nécessaire d'imiter. Elles sont de véritables anges qui habitent en ce monde. Je pense souvent aux sœurs et à Mère Teresa, et je sais que, si elles peuvent trouver de la beauté dans les rues de Calcutta, alors je suis capable de reconnaître la beauté qui existe partout où je peux me trouver.

C'est le pouvoir de la beauté. La pertinence est évidente; les instructions sont précises. La beauté dont nous faisons l'expérience dans notre vie est le schéma de ce qui est reflété dans notre monde. Dans notre ère de haute technologie où des circuits miniaturisés et des appareils informatiques font bouillir notre eau, il peut être facile de négliger le pouvoir que la beauté

offre à notre vie. Sans la compréhension quantique d'un monde où nos croyances intérieures deviennent notre monde extérieur, quelle technologie pourrait être plus simple ou plus puissante ?





Chapitre cinq

LE CINQUIÈME SECRET : CRÉER VOS PROPRES PRIÈRES

*La journée où le vent est parfait, la voile n'a
simplement qu'à s'ouvrir et le monde est rempli de
beauté. Aujourd'hui est une telle journée.*

— Rumi

LA PRIÈRE EST LE LANGAGE DE DIEU ET DES ANGES. DE LA SAGESSE CONSIGNÉE DANS LES MANUSCRITS DE LA MER MORTÉ AUX PRATIQUES INDIGÈNES QUI ONT SURVÉCU JUSQU'À CE JOUR, LA PRIÈRE EST UNIVERSELLEMENT DÉCRITE COMME UN LANGAGE MYSTIQUE QUI POSSEDE LE POUVOIR DE TRANSFORMER NOTRE CORPS, NOTRE VIE,

et le monde entier. Mais au sein de ces mêmes traditions, il existe plusieurs conceptions différentes quant aux moyens les plus efficaces de « parler » le langage de la prière. À travers les âges, chaque pratique spirituelle a, chacune à sa façon, tenté de se distinguer pour décrire la nature de la prière, son fonctionnement et la manière de l'appliquer à notre vie. En fin de compte, nous découvrons que le langage de la prière ne comporte pas de règles, et qu'il n'est nullement question de bien ou de mal prier. La prière s'exprime en nous par quelque chose qui nous vient naturellement : le sentiment.

160 Lorsqu'il a décrit le sentiment en tant que prière, l'abbé tibétain a clairement énoncé cette sagesse éternelle qui a été perdue pour l'Occident, il y a bien longtemps : « Quand vous nous voyez chanter pendant de nombreuses heures chaque jour, et utiliser les cloches, les tambours, les carillons et l'encens, ce que vous observez, ce sont les gestes qui créent le sentiment dans notre corps. Le sentiment est la prière ! » Tout de suite après son explication, il m'a retourné la question, me demandant : « Comment priez-vous dans votre culture ? »

Il est étrange de constater à quel point une simple question, posée de la bonne façon juste au bon moment, peut préciser une croyance que nous avons eu de la difficulté à définir par le passé.

Pendant que j'écoutais la question de l'abbé, j'ai dû chercher, profondément en moi, pour expliquer ma perception du fonctionnement des prières occidentales. À cet instant, j'ai commencé à prendre conscience de tout l'impact des modifications des textes de la Bible.

Lorsque les livres qui préservaient la sagesse de l'émotion et du sentiment ont disparu de nos traditions, nous avons dû faire de notre mieux pour comprendre le sentiment et la prière au meilleur de nos capacités. Aujourd'hui, 17 siècles plus tard, nous vivons dans une culture où nous ne tenons pas compte de nos sentiments, nous ne leurs laissons aucune place, et parfois même nous les ignorons totalement. C'est particulièrement vrai pour les hommes de notre société, même si cette tendance est en train de changer. C'est comme si nous opérions l'ordinateur cosmique de la conscience et du sentiment depuis presque 1700 ans sans le manuel d'instructions. Même les prêtres et les personnes qui détiennent l'autorité ont commencé à oublier le pouvoir du sentiment dans la prière. C'est alors que nous avons commencé à croire que nos mots étaient les prières.

Si vous demandez à n'importe qui — sur la rue, dans un aéroport, ou dans un centre commercial — de décrire la prière, la plupart du temps, il vous récitera des paroles de prières familières. Quand nous prononçons des phrases

comme : « Avant d'aller dormir », « Dieu est grand, Dieu est bon », ou « Notre Père qui es aux Cieux... », nous croyons dire une prière. Les mots peuvent-ils être un « code » ? Plutôt que d'être la prière elle-même, est-il possible que les mots qui nous restent aujourd'hui soient la formule que quelqu'un a conçue, il y a longtemps, pour créer le *sentiment* de la prière en nous. Si c'est vrai, alors les conséquences sont immenses.

À chaque moment de chaque jour de notre vie, nous éprouvons des sentiments. Alors que nous ne sommes pas toujours conscients de ce que nous ressentons, nous le ressentons de toute façon. Si le sentiment est la prière et que nous sommes continuellement en train de ressentir, alors cela signifie que nous sommes toujours dans un état de prière. Chaque moment est une prière. La vie est une prière ! Nous envoyons toujours un message au miroir de la création, signalant la guérison ou la maladie, la paix ou la guerre, le respect ou le manque de respect dans nos relations avec nos êtres chers. « La vie » est l'Esprit de Dieu qui nous renvoie ce que nous ressentons — ce que nous avons prié.

Quand les prières deviennent inefficaces

Durant les études de 1972 documentant les effets de la méditation et de la prière dans dif-

férentes communautés (dont nous avons parlé un peu plus tôt dans cet ouvrage), les résultats ont démontré qu'il s'agissait de beaucoup plus qu'une coïncidence ou d'un coup de chance. Les expériences avaient été soumises à tout l'examen rigoureux qui accompagne n'importe quelle étude scientifique fiable contrôlée en laboratoire. Les effets étaient réels. Et ils ont été bien documentés.

Durant ce que les chercheurs nommaient « la fenêtre » — le moment où les gens formés dans ces techniques ressentaient la « paix » dans leur corps — le monde autour d'eux reflétait cette paix. Les études montrent clairement que, dans les indicateurs clés observés par les chercheurs, il y avait des baisses significatives sur le plan statistique. Comme je l'ai mentionné plus tôt, les accidents de circulation, les visites à la salle d'urgence, et les crimes violents, tous ces événements diminuaient en nombre. En présence de la paix, il ne pouvait y avoir que de la paix. Mais, aussi intéressants que puissent être ces résultats, ce qu'ils ont montré par la suite a constitué un mystère continu pour ceux qui en étudient les conclusions.

Lorsque les expériences ont cessé, la violence a recommencé, atteignant, dans certains cas, des niveaux encore plus importants qu'avant le début des expériences. Que s'était-il passé ? Pour quelle

raison les effets des méditations et des prières semblaient-ils s'interrompre ? Peut-être que la réponse à cette question nous permet de comprendre le pouvoir perdu de notre art de la prière. Ce qui est arrivé, c'est que les personnes formées cessaient ce qu'elles étaient en train de faire. Elles cessaient leurs méditations. Elles arrêtaient leurs prières. Et c'est là la réponse à notre énigme.

En grande partie, les études ont reflété la façon dont on nous a appris à méditer et à prier dans nos vies d'aujourd'hui. Dans une journée type, nous exécutons nos routines en tant qu'hommes d'affaires, étudiants et parents, et nous accomplissons ce que chacun de ces rôles demande. À un certain moment du jour, nous nous réservons un petit « instant de spiritualité ». Peut-être fermons-nous la porte pour un peu d'intimité à la fin de la journée, après avoir fait la vaisselle, mis les enfants au lit, et terminé la lessive. Nous allumons des chandelles, faisons jouer un peu de musique inspirante, et offrons des prières de remerciement, ou nous commençons des méditations pour obtenir la paix. Puis, quand nous avons fini, nous interrompons cette activité. Nous quittons notre sanctuaire pour retourner dans le « vrai » monde. Peut-être ai-je un peu exagéré sur certains de ces aspects, mais le point essentiel, c'est que nos méditations et nos prières sont souvent quelque chose que nous faisons à

un certain moment de notre journée et que nous arrêtons quand nous avons terminé..

Si nous croyons que la prière est quelque chose que nous faisons, alors il est parfaitement logique de croire que lorsque la prière se termine, l'effet de la prière s'arrête aussi. La prière est une expérience de courte durée si nous considérons que prier est composé de mouvements qui consistent à joindre les mains, paume contre paume, devant notre cœur, pour réciter certaines paroles. Mais si nous nous référons aux textes anciens retrouvés au 20^e siècle, à la prière de la pluie des populations indigènes, et au récit de l'abbé tibétain, nous savons que la prière est plus que ce que nous faisons. La prière est ce que nous sommes !

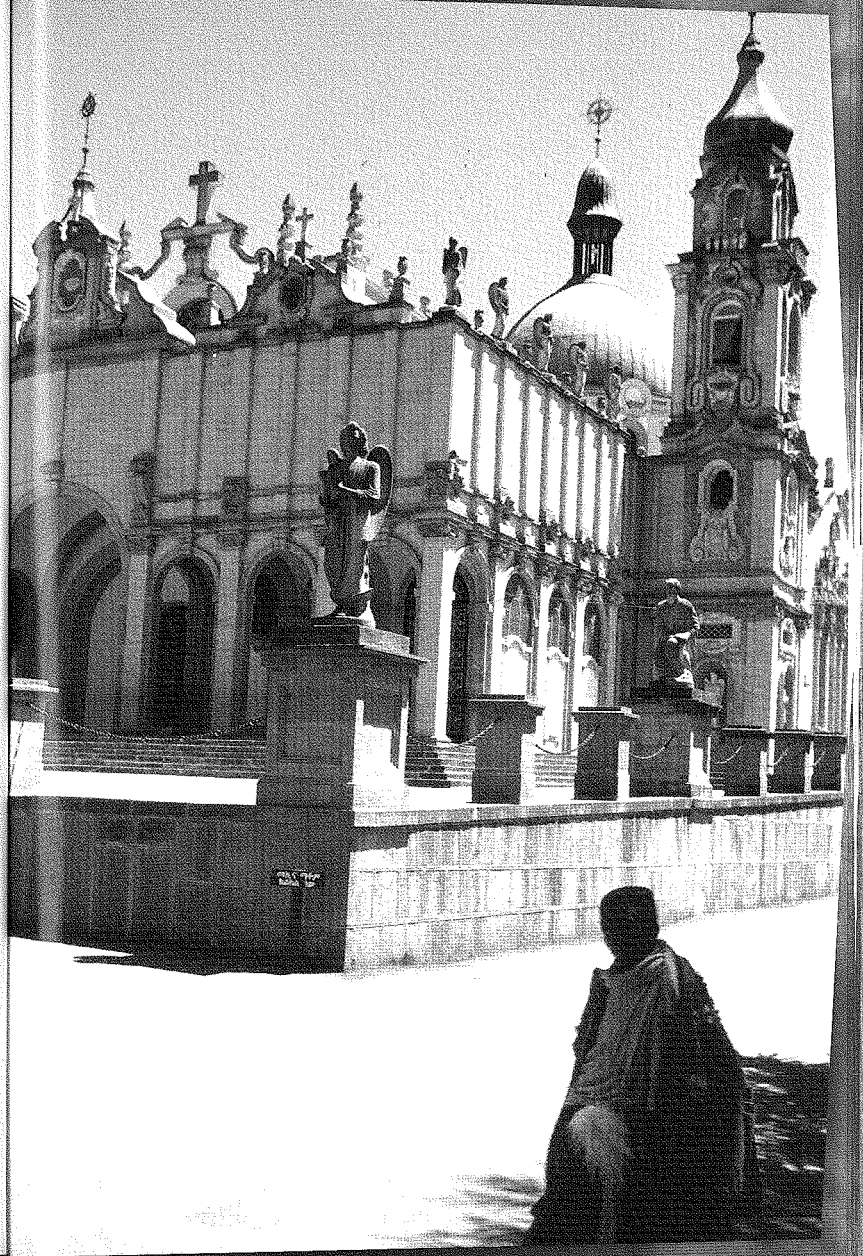
Plutôt que quelque chose qu'il nous arrive parfois de faire, ces traditions nous invitent à accepter la prière comme quelque chose que nous devenons de jour en jour. Alors qu'il est impossible de s'agenouiller en prière 24 heures par jour et de réciter jusqu'à épuisement les mots que les Anciens nous ont transmis, il n'est pas nécessaire d'exécuter ces gestes pour prier. Le sentiment est la prière, et nous sommes continuellement en train de ressentir. Nous pouvons ressentir notre gratitude pour la paix dans notre monde, car il y a toujours de la paix quelque part. Nous ressentons peut-être de la reconnaissance pour la guérison de nos êtres chers tout comme pour la nôtre puisque,

à un certain degré, nous nous guérissons et nous nous renouvelons chaque jour.

Si les effets des expériences ont semblé s'amoindrir, c'est que les prières ont cessé. Pendant que les gens priaient et méditaient, la paix retenue par les « forces magnifiques et sauvages » en eux-mêmes s'est tout simplement dissoute quand ils ont cessé de prier. C'est sans doute précisément ce que les esséniens ont essayé de transmettre à ceux qui les suivaient, par les écrits qu'ils nous ont laissés depuis plus de 2000 ans.

On a récemment traduit d'anciens manuscrits araméens - la langue des esséniens - et ces nouvelles traductions nous expliquent pourquoi les comptes rendus de prières semblent si vagues. En retraduisant ces textes, à partir des documents originaux, on s'est aperçu que, depuis des siècles, les traducteurs s'étaient donné une énorme liberté par rapport aux formulations et aux mots des auteurs de l'antiquité. Dans leur tentative de condenser et de simplifier les idées qu'on entendait transmettre, on a perdu le sens réel des documents originaux.

Par exemple, concernant le pouvoir de la prière, si nous comparons la version moderne de la Bible de « Demandez et vous recevrez » au texte original, nous obtenons une bonne idée de l'importance de la perte sémantique ! Le passage



moderne et condensé du passage dans la version de la Bible du roi Jacques 1^{er}, d'Angleterre, se lit :

« Tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous l'accordera. Jusqu'ici, vous n'avez rien demandé en mon nom : Demandez et vous recevrez, et que votre joie soit complète. »¹

Quand nous comparons ce texte au document original, nous voyons la clef manquante.

« Toutes choses que vous demandez avec franchise et directement... en mon nom, vous seront accordées. Jusqu'ici, vous ne l'avez pas fait. Demandez sans motif caché et soyez entouré par votre réponse. Soyez enveloppé par ce que vous désirez, pour que vous soyez rempli de joie.² » (Souligné par l'auteur).

Ces paroles nous rappellent le principe quantique qui nous dit que la prière est la conscience. Nous devenons la prière comme s'il s'agissait d'un état d'être, plutôt que d'un acte physique que l'on exécute à un certain moment du jour. Ce message nous invite à être entourés par notre réponse et à être enveloppés par ce que nous désirons ; ces mots expriment exactement ce que l'abbé tibétain et mon ami David m'ont enseigné lorsqu'ils ont partagé avec moi la sagesse de leurs traditions. Nous devons d'abord avoir le sentiment que nos

prières sont exaucées dans notre cœur, avant qu'elles ne deviennent la réalité de notre vie.

Dans les passages précédents, Jésus suggère que ceux avec lesquels il parle n'ont pas fait cela. Alors qu'ils peuvent croire qu'ils ont demandé que leurs prières soient exaucées, s'ils l'ont fait en disant tout simplement : « Faites que ces choses arrivent », Jésus leur explique que la Création ne reconnaît pas ce langage. Il rappelle à ses disciples qu'ils doivent « parler » à l'Univers d'une manière significative, pour que celui-ci comprenne bien leurs demandes.

Lorsque nous avons l'impression d'être entourés par la guérison dans notre vie et dans nos relations, en même temps que nous sommes enveloppés par la paix dans notre monde, ce sentiment est à la foi le langage et la prière qui ouvrent la porte à toutes les possibilités.

Nous rappeler notre pouvoir

Dans le conte classique *Le merveilleux magicien d'Oz*, ce n'est que lorsque Dorothy frappe trois fois avec ses talons et prononce les mots : « Emmène-moi à la maison de Tante Em ! » qu'elle est de nouveau transportée vers sa famille et les êtres qu'elle aime. Nous savons qu'il n'est pas simplement question de faire claquer nos talons pour faire apparaître la « magie ». Si c'était le cas, nous

verrions des gens qui apparaissent et disparaissent dans les files au Starbucks et dans les salles de conférence, chaque fois qu'ils tapent du pied d'impatience. Les paroles de Dorothy n'avaient pas la forme d'une requête, c'était plutôt un ordre. À qui ou à quoi parlait-elle ?

170 L'ordre s'adressait à elle-même ! Elle n'ordonnait pas à la bonne sorcière Glinda, ou aux Munchkins autour d'elle de réaliser un acte de magie. Dorothy était celle qui portait des pantoufles qui devenaient des « objets de pouvoir » dans son voyage. Tout comme la pierre d'un shaman, le bâton de Moïse, ou l'habit de Joseph centraient le pouvoir à l'intérieur de leur propriétaire, c'était aussi le cas des souliers de Dorothy. Ces trois claquements de talons constituaient pour elle le déclencheur qui lui donnait le *sentiment* d'être à la maison — et en un clin d'œil, elle y était !

Il existe un sentiment presque universel voulant que nous détenions des pouvoirs intérieurs. Depuis notre enfance, nous fantasmons sur notre habileté d'accomplir des choses qui vont au-delà du royaume de la raison et de la logique. Et pourquoi pas ? Quand nous sommes enfants, on n'a pas encore implanté en nous les règles qui nous disent que les miracles n'existent pas, règles qui finissent par limiter nos croyances.

Serait-il possible que notre sentiment de connexion avec une force plus grande soit si uni-

versel, et que nous souhaitions si ardemment cette connexion, que nous ayons préservé les formules anciennes pour y arriver, tout en oubliant comment nous en servir dans notre vie ? Serait-il possible, par exemple, que nos souvenirs de contes de fée et de magie nous aient offert des clefs pour notre art perdu de la prière, sans même que nous puissions en prendre conscience ? Si le sentiment est la prière, alors la réponse à ces questions est un immense *oui* ! Gardant cette possibilité à l'esprit, examinons certains exemples familiers du mode de transmission du code de la prière à travers les âges.

Peut-être que la prière la mieux connue et la plus universelle du monde est celle du « Notre Père ». Ses paroles sont honorées par près d'un tiers de la population mondiale, soit par les deux millions de chrétiens qui recherchent les mots de cet ancien code pour obtenir réconfort et conseils. Alors que, dans les services religieux, on récite la prière complète, ce sont les deux premières lignes qui sont connues comme la Grande prière : « Notre Père qui es aux Cieux, que ton nom soit sanctifié ».

Plutôt que de simplement réciter les paroles familières, je vous invite à tenter une expérience. Pendant que vous lisez les mots de la Grande prière ou que vous les prononcez à haute voix, remarquez comment vous vous sentez en les

172

disant. Comment vous sentez-vous lorsque vous parlez personnellement à la force qui a créé l'Univers entier, de même que la vie dans chacune des cellules de votre corps ? Comment vous sentez-vous quand vous reconnaissez que le nom de Dieu est un nom sacré qu'on ne doit utiliser que d'une façon respectueuse et sacrée ? Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir à propos de cette prière. Le point à retenir, c'est que les mots qui ont été consignés il y a plus de 2000 ans étaient conçus pour susciter le sentiment ! Non rattachées au temps et aux civilisations, ces paroles parlent à la partie de nous qui est constante : notre cœur. Quel que soit le sentiment que ces mots créent en vous, ce sentiment est *votre* Grande prière.

Le 23^e psaume est un code qui fonctionne de la même façon. Même si on s'en sert généralement comme une prière de réconfort durant les moments de besoin, comme le décès d'un être cher, ce code puissant est conçu pour créer cette paix avec le vivant. Dès la première ligne, on lit : « Le Seigneur est mon berger, rien ne saurait me manquer » ; ceci nous apporte l'impression qu'on veille sur nous en ce monde. Les traductions exactes varient peut-être, mais on retrouve le mot *berger* dans tous les textes. De toute évidence, on s'est servi intentionnellement de ce terme à cause

173

de sa puissante métaphore, et du sentiment que nous ressentons quand l'on prend soin de nous.

On croit que c'est Dieu lui-même qui nous a transmis l'un des codes de réconfort les plus étonnants, pour nous bénir et pour nous donner la paix. Ce code, une ancienne bénédiction inscrite sur deux minuscules bandes argentées en forme de manuscrit, a été découvert en 1979. Le passage du livre du Deutéronome 6:22-26 est daté de 400 ans avant les Manuscrits de la mer Morte, et l'on croit qu'il s'agit du « passage biblique le plus ancien jamais trouvé dans des artefacts anciens ».³ Dans les trois phrases du code, Dieu recommande une bénédiction à Moïse pour que celui-ci la partage avec son peuple. Dans ses instructions datant de l'Antiquité, Dieu dit à Moïse : « Voici comment tu béniras les Israélites ». Suivant des instructions précises sur la façon dont on doit se servir de la prière, il a offert le code à Moïse en ces termes :

Que Yahvé te bénisse et te protège.

Que Yahvé fasse pour toi rayonner son visage et te fasse grâce.

Que Yahvé te découvre sa face et t'apporte la paix.⁴



Il complète ses instructions à Moïse en disant : « C'est ainsi que tu dois invoquer mon nom... et alors je les bénirai ». C'est ainsi que la prière elle-même fut préservée dans les mots qui nous font ressentir ces choses.

Tout réunir

Dès lors, il est probablement évident que le thème central de ce chapitre est la prière perçue comme sentiment ! Adoptant ce principe, on nous a transmis le secret extraordinaire de voir chacune de nos prières exaucées, sans jamais être déçus. L'essentiel, c'est que nous devons *devenir* ce que nous choisissons d'expérimenter dans notre vie. Si nous cherchons l'amour, la compassion, la compréhension, et la présence, nous devons développer ces qualités en nous pour que l'Esprit de Dieu puisse nous les refléter de nouveau dans nos relations. Si nous désirons l'abondance, nous devons éprouver de la reconnaissance pour l'abondance déjà présente dans notre vie.

Entre le moment où nous comprenons ce principe et celui où nous connaissons le pouvoir caché de la beauté, de la bénédiction, de la sagesse, et de la souffrance, comment pouvons-nous intégrer tout cela dans notre vie ? Comment utilisons-nous ces secrets anciens pour affronter les moments difficiles de notre vie ? Probablement

que la meilleure façon de répondre à cette question, c'est tout simplement de me servir d'un exemple d'application de ces clefs.

Plus tôt, j'ai utilisé l'histoire de Gérald pour montrer comment nous sommes portés à nous placer dans des situations qui nous font profondément souffrir, dans des circonstances que nous prévoyons le moins, et en des moments tout à fait inattendus. Dans le cas de Gérald, il avait perdu tout ce qu'il aimait : son épouse, ses enfants, sa maison et ses amis, et ses propres parents l'avaient temporairement renié à cause de la souffrance qu'il leur avait infligée. En effectuant des choix qu'il se croyait obligé de faire, les répercussions en chaîne l'avaient conduit directement dans une « nuit noire de l'âme ».

Une fois dans sa « nuit noire », Gérald avait le choix. Soit qu'il se glisse encore plus profondément dans la spirale de la colère, de la tristesse, de la trahison et du découragement, réaction typique d'une perte traumatisante. Soit qu'il cherche dans les profondeurs de son âme pour trouver la force de donner un sens aux événements et s'en sortir, sachant qu'il serait un meilleur homme par la suite. Même s'il faut être assurément très fort pour passer à travers un tel moment de vie, la force n'est pas suffisante. Nous ne pouvons transcender une expérience de la « nuit noire » en nous servant de notre force

pour la soumettre ! Il nous faut intégrer cette force à un processus. Dans le cas de Gérald, voici les étapes qu'il a suivies :

— **La souffrance est le professeur, la sagesse est la leçon.** Le point essentiel lorsque nous voulons guérir des effets des épreuves de la vie, c'est que nous ne pouvons souffrir que lorsque nous y sommes prêts. C'est-à-dire que nous ne pourrions attirer vers nous les expériences qui nous permettront de démontrer notre maîtrise, que lorsque nous aurons en main tous les outils émotionnels nécessaires pour guérir notre souffrance. C'est le secret subtil, mais puissant qui nous permet de faire face à notre douleur.

La seule raison qui explique pourquoi Gérald avait créé le « pétrin » dans lequel il s'était retrouvé, c'est qu'il possédait déjà les composantes de base de la compréhension qui rendait son changement de vie significatif. Cette simple compréhension a donné à Gérald de l'espoir, une nouvelle perception de sa vie, et la force nécessaire pour passer à travers son processus, plutôt que de tout laisser tomber. C'est en se servant de la bénédiction qu'il pouvait mettre sa force en application.

— **La bénédiction est le lubrifiant des émotions :** Quand nous appliquons les étapes du processus de bénédiction décrit plus haut, nous suspendons notre souffrance assez longtemps

pour la remplacer par quelque chose d'autre. Dans le cas de Gérard, je l'ai invité à bénir tout ce qui faisait partie de son expérience. « Tout ? », a-t-il demandé.

« Tout ! », ai-je répondu. La clef du succès de la bénédiction, c'est qu'elle reconnaît tout, autant celui qui blesse que celui qui est blessé.

Gérald a commencé par se bénir lui-même — après tout, il était celui qui avait été blessé. Puis il a béni la femme qui l'avait trahi. Il croyait qu'elle était la source de sa souffrance. Il a complété son processus en bénissant tous ceux qui avaient été témoins de la souffrance. Ceci incluait ses filles, son épouse, ses parents et ses amis. Pendant la bénédiction, il a mis sa propre souffrance de côté assez longtemps pour laisser entrer quelque chose d'autre en lui. Ce « quelque chose », c'était l'habileté de voir le tableau dans son entier et de donner un sens aux événements apparemment insensés qu'il venait de vivre. En donnant une nouvelle signification à son expérience, il a trouvé de la beauté dans le processus.

— **La beauté, est ce qui transforme notre souffrance** : il faut voir au-delà de notre regard physique, et quand nous sommes capables d'observer la symétrie, l'équilibre ou l'échange dans une situation, nous commençons à comprendre pourquoi les choses se sont passées ainsi. C'est ici que la magie apparaît ! Quand nous comprenons

le sens de notre douleur et que nous pouvons apercevoir la lumière au bout du tunnel, nous commençons à nous sentir différemment par rapport à notre expérience. Par cette différence, notre souffrance se transforme en sagesse. Et la guérison commence.

— **Ressentir est la prière** : Les anciennes traditions nous rappellent que le monde autour de nous n'est rien de plus ni rien de moins que le miroir de ce que nous sommes devenus : comment nous percevons nos relations avec nous-mêmes, avec les autres et, en fin de compte, avec Dieu. Des preuves scientifiques nous proposent maintenant précisément la même idée : ce que nous ressentons dans notre corps se transporte dans le monde, au-delà du corps.

Pour Gérard, tout comme beaucoup d'entre nous, cette conception est nouvelle et très différente de ce qu'on nous a enseigné pendant notre jeunesse. Cette connaissance nous donne aussi du pouvoir. Quelques jours après le début de son processus, Gérard a pu bénir et redéfinir sa souffrance et son amertume. Ses nouveaux sentiments se sont transformés en une prière qu'il a envoyée dans le monde qui l'entourait. Presque immédiatement, ses relations ont commencé à refléter ses prières. Alors qu'il avait encore à y travailler, lui et son ex-épouse ont commencé à devenir amis. C'était bon pour eux, tout comme

pour leurs filles. Bientôt, Gérald s'est engagé dans une nouvelle relation amoureuse qui reflétait sa vision transformée de lui-même. Sa partenaire et lui ont commencé un voyage de découverte, que son ancienne épouse aurait trouvé menaçant.

C'est donc ainsi que Gérald a guéri sa « nuit noire de l'âme ». Je l'ai revu à San Francisco en 1990. Il a dit. « Eh bien, je suis content que ce soit terminé. Je ne pense pas que je serais capable d'en traverser une autre ! »

— Il peut y en avoir d'autres, lui ai-je répondu. Même si vous avez traversé une « nuit noire », cela ne signifie pas que ce soit la dernière. Cela veut tout simplement dire que vous serez en mesure de la voir venir, et que vous saurez, sans l'ombre d'un doute, qu'il existe toujours une meilleure vie de l'autre côté.

Créer vos propres prières

L'essentiel de nos propos, c'est que les paroles des prières elles-mêmes ne sont pas les prières. Même si les mots sont sans doute magnifiques, anciens, et que ce sont des reliques honorées par le temps, ils ne sont que des catalyseurs pour déclencher une force. Et la force est en vous ! Ici, vous est le mot-clef. Tout comme le code dans un ordinateur déclenche une série d'événements,

nos paroles déclenchent le sentiment dans notre corps. Mais ni le code ni les paroles ne détiennent de pouvoir jusqu'à ce qu'on leur donne une signification. Dans le cas du code, c'est le système d'opération de l'ordinateur. Et pour nos mots, ce sont nos sentiments.

Les prières sont personnelles. Il se peut que les paroles qui déclenchent, en moi, un sentiment puissant de gratitude ou de reconnaissance, n'aient pas la même efficacité dans votre cas. C'est donc ici que vous pouvez avoir du plaisir avec les prières : créez les vôtres. Trouvez les mots spéciaux qui sont significatifs à vos yeux et qui vous serviront de prière sacrée et secrète, entre vous et Dieu.

Une prière peut être aussi simple que d'affirmer tout simplement que la chose pour laquelle vous priez est déjà accomplie. Ce peut être, par exemple, une simple phrase que vous vous dites chaque fois que vous fermez la porte de la voiture et que vous démarrez pour vous rendre quelque part. « J'offre mes remerciements pour des déplacements et un retour en sécurité ». Pendant que vous formulez votre prière, ressentez le sentiment de gratitude, comme si votre voyage était déjà terminé.

Vous pouvez donner du pouvoir à votre prière en vous servant de vos sens. Imaginez-vous en train de poser certains gestes alors que

vous êtes déjà revenu à la maison ; comme sortir les sacs d'épicerie du coffre, empiler des boîtes de conserve dans le placard, et placer de la laitue dans le tiroir à légumes. Le lien, c'est qu'il serait impossible de prendre l'épicerie de la voiture pour ranger la nourriture, si vous n'étiez pas de retour à la maison. Ainsi, en ayant l'impression que c'est déjà arrivé, vous organisez la puissante volonté de faire un voyage en sécurité. .

On dit que le Dalaï-Lama s'est servi d'une telle prière quand il a commencé le périlleux voyage qui l'a conduit de sa maison à l'exil, dans les montagnes accidentées qui séparaient le Tibet de l'Inde. Si ce que disent les comptes rendus est exact, il affirmait : « Je vois un voyage sécuritaire, et un retour en sécurité ».

Si vous êtes poète, vous pouvez refléter votre créativité en créant vos prières sous la forme un peu plus longue d'un poème rimé. Il est facile de se souvenir d'une prière lorsqu'elle rime, et elle peut faire partie de votre rituel quotidien. Ce qui est important, c'est de remercier pour le sentiment qu'elle crée. L'un de mes amis pratique ce type de prière chaque jour alors qu'il se rend au travail en voiture. Entre sa maison et son lieu de travail, il y a une chaîne de montagnes, et beaucoup d'animaux qui errent parfois sur la route, à l'aube et au crépuscule, peuvent se faire tuer. Chaque fois que mon ami commence à conduire, il récite cette

prière : « Toutes les créatures, grandes et petites, sont aujourd'hui en sécurité. »

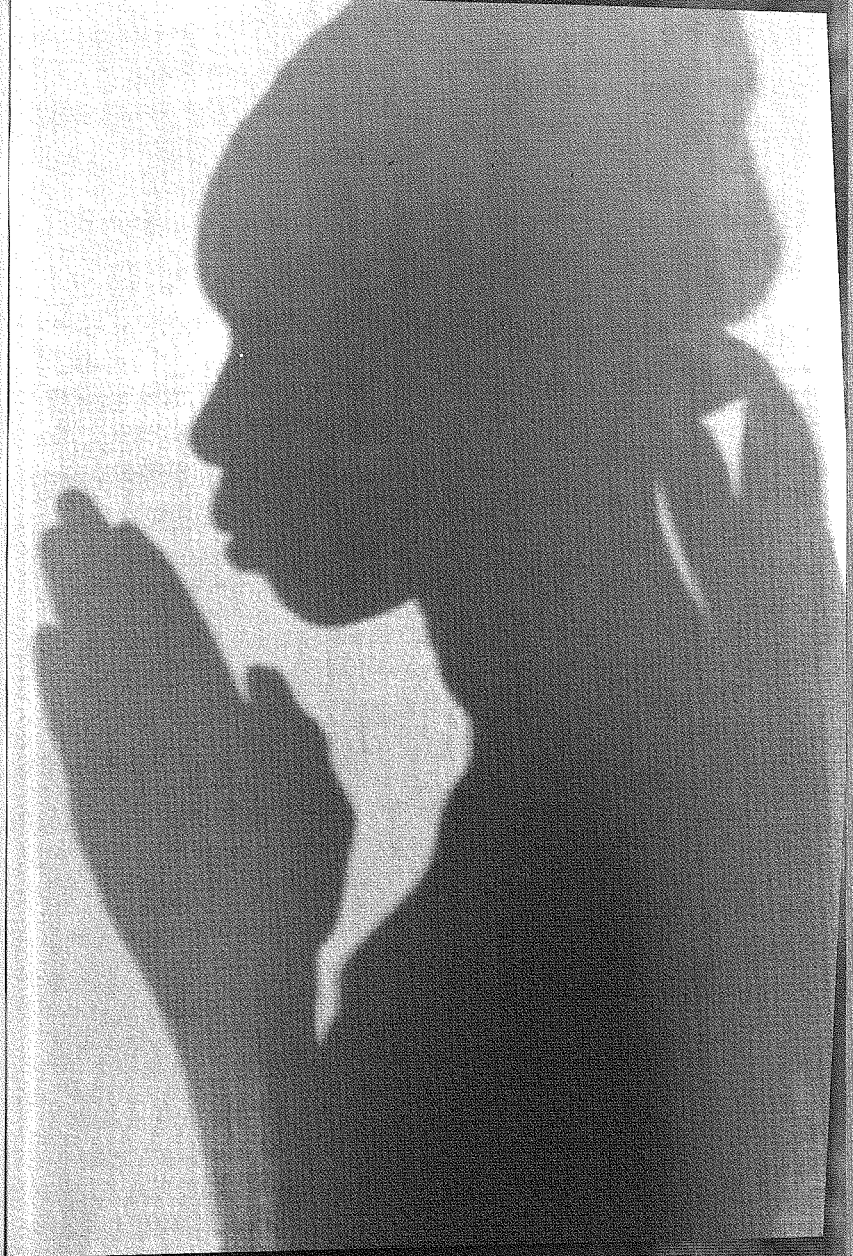
Même si cette prière peut sembler naïve, je crois que le monde fonctionne de cette façon. La création réagit à ce que nous devenons — et à ce que nous ressentons. Ce n'est peut-être pas une coïncidence, si pendant les années où mon ami a offert sa prière à toutes les créatures, il ne lui est jamais arrivé de mésaventure durant son trajet — même si les animaux sont légion sur les autoroutes. Il les aperçoit souvent sur le bord de la route ou lorsqu'ils traversent, juste avant ou après qu'il ait passé un certain point, mais chaque jour, sa prière est exaucée.

J'ai une autre amie qui agit comme lui chaque fois qu'elle fait un voyage d'affaire. Que ce soit par avion, en taxi, ou en conduisant sa voiture, elle commence chaque voyage en reconnaissant l'intelligence de toutes choses, même de celles que nous nommons objets inanimés. Par exemple, en avion pendant le décollage, elle déclare : « Nous avons créé cette machine à partir de la poussière de la Terre, pour nous servir dans la vie, dès le moment de la naissance. »

Encore une fois, alors que certaines personnes considèrent ces paroles simplistes ou même idiotes, ce sont ces mots qui créent en mon amie le sentiment qu'elle est en contact avec les matériaux dont est fabriqué l'avion. Dans cette

communion sacrée, elle ressent le pouvoir d'être rattachée à la machine responsable de sa sécurité, au lieu de simplement espérer avoir de la chance pendant le trajet.

Ce ne sont que quelques exemples. Maintenant que vous comprenez le fonctionnement de la prière, je vous invite à créer les vôtres. Prenez du plaisir à fabriquer vos prières-poèmes. Partagez-les avec vos amis. Ne soyez pas surpris si vous découvrez que, naturellement, vous commencez et vous terminez vos prières avec une rime. Quand nous étions enfants, nous savions comment faire des rimes, et de nos jours, nos enfants savent aussi bien comment les faire. Au lieu de penser que tout ceci est idiot, nous découvrirons peut-être tout simplement que nous nous servons d'une technologie ancienne qui nous permet d'avoir accès à la force la plus puissante de l'Univers. Et pourtant, vous croyiez alors que ce n'était qu'un poème.





Notes de fin de texte

INTRODUCTION

1. Rumi, David Ladinsky, trad., *Love Poems from God, Twelve Sacred Voices from the East and West* (Penguin Compass 2002), p.65.

2. Ces lignes ont été extraites d'une entrevue avec Bruce Lucko, Shonto Begay, « Shonto Begay », *Indian Artist*, vol. 3, no 1 (hiver 1997), p. 82.

3. En 325 EC, Constantin, empereur du saint Empire Romain a convoqué une assemblée de la première église chrétienne et a demandé conseil pour savoir quels livres devraient être inclus, ou canonisés, dans la forme de la Bible dont on se sert encore aujourd'hui. Les recommandations de l'assemblée ont suggéré d'enlever 25 livres, et d'en publier et condenser 20 autres. Les découvertes archéologiques du 20^e siècle, comme celles des Manuscrits de la mer morte et de la bibliothèque Nag Hammadi, ont donné une idée du contenu d'un certain nombre de ces livres bibliques « perdus », dont certains n'avaient pas été vus depuis les édits, en plus des versions originales d'au moins 19 autres livres, non inclus dans la version finale de la Bible, mais auxquels on avait pu accéder par une forme modifiée.

4. Edmond Bordeaux Szekely, éd. et trad., *The Essene Gospel of Peace*, Book 2 (Matsqui, B.C., Canada : I.B.S. International, 1937), p. 31.

CHAPITRE UN

1. Durant un célèbre discours à Florence, en Italie, en 1917, le physicien Max Planck, lauréat du prix Nobel, a choqué le monde avec cette référence sur le pouvoir des forces invisibles de la nature. De toute évidence, Plank était un visionnaire puisque ses idées avaient été émises près de 80 ans avant que les spécialistes de la physique quantique démontrent, dans des conditions de laboratoire, l'existence d'un champ unifié. John Davidson, *The Secret of the Creative Vacuum* (London, UK : C.W. Daniel Company, 1989).

2. James M. Robinson, éd., *The Nag Hammadi Library*, « The Gospel of Thomas », Claremont, Californie (Harper San Francisco, 1990), p. 137.

3. Les prières familières sont des prières informelles offertes dans le langage de tous les jours. En voici un exemple : « Cher Dieu, si seulement cette fois-ci je pouvais me rendre jusqu'à la station d'essence avant que mon réservoir soit vide, je promets que plus jamais je ne laisserai mon réservoir descendre aussi bas ! » Les prières de demandes sont des requêtes à Dieu, comme : « Dieu tout-puissant, je vous demande une parfaite guérison maintenant, et dans toutes les manifestations passées, présentes et futures. » Les prières ritualistes sont sans doute plus familières : ce sont

celles qui sont offertes avec des mots spécifiques prononcés à des moments particuliers du jour ou de l'année. En voici deux exemples : « Maintenant, je m'allonge pour dormir... » et « Dieu est grand, Dieu est bon ». Certaines personnes font une distinction entre la méditation et la prière : alors la prière est vue comme « parler » à Dieu et la méditation est vue comme « prêter l'oreille » à Dieu. En règle générale, durant la méditation, nous sommes conscients d'une présence sacrée qui pénètre notre monde et notre être, et nous appliquons les techniques de différents enseignements pour comprendre ce que signifie cette présence dans nos vies, tout comme la façon de s'en servir.

4. En 1887, on a réalisé la fameuse expérience Michelson-Morley pour déterminer, une fois pour toutes, si oui ou non une mystérieuse substance baignait toute la création en connectant les événements de la vie les uns aux autres. Alors que l'expérience était innovatrice, les résultats ont été sujets à l'interprétation et à la controverse. Une analogie de cette expérience pourrait se faire en plaçant notre doigt au-dessus de notre tête pour tester le vent. Si nous déduisions que, parce qu'il n'y a pas de vent, il n'y a pas d'air, cela nous donnerait une bonne idée de la façon dont on a interprété l'expérience Michelson-Morley. À la suite de cette expérience, les physiciens ont conclu que « l'éther » n'existait pas, et qu'un événement qui survient à un endroit donné n'a aucun effet sur un autre dans une autre partie du monde. Nous savons maintenant que c'est tout à fait faux. Michael Fowler, « The Michelson-Morley Experiment », U. Virginia.

Physics Departement (1996). Site Internet : <http://galileo.phys.virginia.edu/classes/109N/lectures/Michelson.html>

5. Cette puissante affirmation nous rappelle que les choses que nous voyons dans notre monde tirent leur origine dans un autre royaume invisible de création. Ce que nous percevons comme les relations, la santé, la maladie, la paix et la guerre sont à peine l'ombre de ce qui survient dans les royaumes supérieurs que nous nommons « dimensions » et que les Anciens nommaient « paradis ». Szekely, *The Essene Gospel of Peace*, Livre 2, p. 45.

6. David W. Orme-Johnson, Charles N. Alexander, John L. Davies, Howard M. Chandler, et Wallace E. Larimore, « International Peace Project in the Middle East », *The Journal of Conflict Resolution*, vol. 32, no 4 (Décembre 1988), p. 778.

CHAPITRE DEUX

1. Rowan Williams, « As Eye See It: So Where Was God at Beslan? » *Virtue Online: The Voice for Global Orthodox Anglicanism* (Vendredi, 8 septembre 2004). Site Internet : www.virtueonline.org/portal/modules/news/article.php?storyid=1283

2. James M. Robinson, éd., *The Nag Hammadi Library*, traduit et présenté par les membres du Coptic Gnostic Library Project of the Institute for Antiquity and Christianity, Claremont, Californie (San Francisco, Californie : HarperSanFrancisco, 1990), p. 134.

3. « Aging Changes in Organs, Tissues, and Cells », *HealthCentral*, Site Internet : www.healthcentral.com/mhc/top/004012.cfm

4. « Décompressez : c'est bon pour le cœur », communiqué de la Duke University citant une étude technique portant sur la relation entre la réaction émotionnelle et la santé cardiaque, d'abord publié dans le *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. <http://Dukemednews.org/news/article.php?id=353>

5. Brigid McConville, « Learning to Forgive », *Hoffman Quadrinity* (2000), Site Internet : www.quadrinity.com

CHAPITRE TROIS

1. Williams, « As Eye See It ».

2. Rumi, Coleman Barks, trad., *The Illuminated Rumi* (New York, Broadway Books, 1997), p. 98.

3. McConville, « Learning to Forgive ».

4. Robinson, ed., *The Nag Hammadi Library*, p. 128.

5. *Ibid.*, p. 129.

6. Holy Bible, Revised Standard Version, Luc 6:28 (Cleveland et New York : World Publishing, 1962), p. 60.

7. Ibid., Romains 12:14, p. 151.

CHAPITRE QUATRE

1. R.H. Charles, trad., *The Book of Enoch the Prophet* (Boston, MA : Weiser, 2003). p. 5.

2. Begay, « Shonto Begay », *Indian Artist*, vol. 3, no 1 (hiver 1997), p. 52.

3. De fait, le vent avait divisé l'incendie en deux cet après-midi-là, de telle façon qu'il brûlait dans deux directions opposées. Les équipes de pompiers ont contenu les deux incendies en quelques jours. Même si la terre était calcifiée et que les cendres tombées avaient rendu la consommation d'eau impropre pendant un certain temps, le village de Taos lui-même n'avait subi que des dommages mineurs.

CHAPITRE CINQ

1. Holy Bible, Authorized King James Version, Jean 16 : 23-24 (Grand Rapids, MI : World Publishing, 1989), 80.

2. Neil Douglas-Klotz, trad., *Prayers of the Cosmos : Meditations on the Aramaic Words of Jesus* (San Francisco, CA : HarperSanFrancisco, 1994), pp. 86-87.

3. John Noble Wilford, « Solving a Riddle Written in Silver », *New York Times* (le mardi 28 septembre 2004), section F, p. 1.

4. The New Jerusalem Bible. Édition régulière. Numéros 6:22-27. Cette version de la Bible a restauré le texte original qui avait été modifié ou supprimé durant les révisions du 4^e siècle. Inclus dans le texte restauré est le nom ancien et original de Dieu. VHVH, qui a été remplacé dans 6 800 endroits d'autres versions de l'Ancien Testament avec des mots comme « Adoni », « Le Seigneur » et « Le Nom ».



À propos de l'auteur



Melissa Sherman

Gregg Braden, auteur dont les livres ont figuré sur la liste des meilleurs vendeurs du *New York Times*, a été conférencier lors de colloques internationaux, et fut interviewé au cours d'émissions spéciales télévisées, explorant le rôle de la spiritualité dans la technologie moderne. Ex-responsable de la conception de systèmes informatiques (Martin Marietta Aerospace), géologue-informaticien (Phillips Petroleum), et superviseur des opérations techniques (Cisco Systems). Braden est maintenant considéré comme un expert de premier plan dans l'établissement de rapprochements entre la sagesse de notre

passé, la science, la médecine, et la paix pour notre avenir. Ses voyages dans de lointains villages de montagne, des monastères, et des temples d'une autre époque, ajoutés à sa formation scientifique, lui donnent des compétences uniques qui sont requises pour apporter les bienfaits de traditions depuis longtemps oubliées dans nos intérêts modernes.

Depuis ses livres innovateurs *L'éveil au point zéro* et *Marcher entre les mondes*, jusqu'à son ouvrage d'avant-garde *L'effet Isate*, Gregg a présenté des solutions sensées aux défis uniques de notre époque. Dans *Le Code de Dieu*, il s'est aventuré au-delà des frontières traditionnelles de la science et la spiritualité, révélant les mots d'un ancien langage — et un message éternel d'espoir et de possibilités — encodé comme les cellules de toute vie.

Site Internet : www.greggbraden.net

Pour plus d'information, veuillez contacter le bureau de Gregg à :

Wisdom Tradition
P.O. Box 5182
Santa Fe, Nouveau-Mexique 87502
(515) 424-6892
ssawbraden@aol.com

